



# とわやか



あなたは大丈夫？

## アルコール

## 依存症は

## 病気 です



市民健康ガイド

こんなことはありませんか？

- 「夫が飲みすぎて困っている」
- 「子どもが飲んだら暴れる」
- など…

その対応にお困りの家族の方はいませんか。アルコール依存症は回復する「病気」です。早期に治療するほど失うものが少なく、回復も容易です。本人からは助けを求めないことが多いため、周囲からの適切な介入が重要になります。家族等周囲の人がアルコール依存症を正しく理解し、専門機関に相談しましょう。

### アルコール依存度チェック

チェック



あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？

あなたは今までにこんな経験はありませんか？

チェック



あなたは今までに、周囲の人に飲酒について批判されて困ったことがありますか？

チェック



あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？

●判定方法●  
2項目以上あてはまれば、アルコール依存症の可能性が高いといえます。

チェック



あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？



お酒のことで悩んでいる方やそのご家族の方、一度右記までご相談ください。

- (社)北海道断酒連合会 歌志内断酒会 遠藤 茂氏 ☎33-8712
- 道立精神保健福祉センター ☎011-864-7000



### 保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	1月12日(木) 14:00~16:30	滝川保健所
ひきこもり家族交流会	1月13日(金) 13:30~15:00	

今月の  
お知らせ



## メタボ・がん予防に野菜をもう1皿

野菜には主に大腸の働きを良くする食物繊維、高血圧を予防するカリウム、風邪予防や免疫を高めるビタミンC、骨を丈夫にするカルシウム等が含まれています。

野菜は、その働きが豊富なことから毎日の食事で積極的に摂りたい食品です。そしてこれらの機能を十分に生かすためには、1日350gの野菜摂取が必要で、そのうちの120gは緑黄色野菜で摂ると、より効果的だと言われています。

野菜を食べるように心がけている方はたくさんいるのではないかと思います。平成21年国民健康・栄養調査によると成人の野菜摂取量は295.3gと報告されていますので、実際には1皿分の野菜が不足していることとなります。

冬場は野菜価格が高騰し、食べるためのひと手間が面倒な旬野菜が多くなりますが、健康のためにもう1皿いかがですか？

### 冬 上手に選んでおいしい食卓 野菜を食べよう！代表的な冬野菜

**かぶ**.....  
根の部分には消化酵素のジアスターゼが含まれ、年末年始に食べ過ぎの方に◎。

**大根**.....  
ほっこりと甘い冬大根。ふろふきやおでんをいただければ体が温まりますよ。

**はくさい**.....  
冬の鍋の主役といえはやっぱりはくさいですね！ボリュームたっぷり！

**ねぎ**.....  
ねぎ独特の辛味「アリシン」は体を温め、ビタミンB1の吸収を高めます。風邪で体が弱っているときにオススメ！

### メタボを予防！がんに負けない！ 野菜100gを使用したメニュー



あなたは毎日どれ位の野菜を食べていますか？一汁二菜または一汁三菜が理想です。

#### ■写真のメニュー■

- ごはん ● かき玉汁(みつば)
- 白身魚のフリッター  
(キャベツ、トマト、ブロッコリー)
- 人参のごま和え  
(人参、春菊、切り干し大根)
- りんご ( )は使用した野菜

## たばこコラム

vol. 9「お金」

タバコを買うにはお金がいります。たとえば440円のタバコを1日1箱吸うと、1年間で160,600円が煙になります。このお金のほとんどが税金です。ですから喫煙者は多くの税金を納めていると言えます。では医療費はどうでしょう。タバコが原因の病気によりかかる医療費は全国のたばこ税の約3倍と言われています。他の人より多く税金を納めて、健康を害すより、タバコを吸わずに健康でいることのほうが、得だと思いませんか？