

健康たかはま21



「健康たかはま21」は、「高浜市健康づくり推進委員」「高浜市の未来を描く市民会議（健康分科会）」などの市民の皆さんにご協力いただき、第2次計画を作成しました。今回は、「⑤アルコール」についてご紹介します。

⑤アルコール

アルコールは、飲み方を間違えると、身体や精神的、成長にも悪影響を与えます。「節度ある適度な飲酒」とは、1日平均純アルコールで約20g程度といわれており、ビールなら中瓶1本程度、焼酎なら0.5合で、高齢者や体質によってはもっと減らす必要があります。また、妊娠中の飲酒は、お腹の赤ちゃんの発育に深刻な影響を及ぼします。

現状

高浜市の妊娠中の飲酒率は2.9%で、愛知県の3.8%に比べると低い値ですが、目標値の0%には達していません。

未成年者の飲酒は減少していますが、依然として一部の未成年飲酒者がいます。未成年の飲酒は法律で禁止されています。

節度ある飲酒について知っている人の割合は、平成14年度の39.5%に対し、平成21年度では41.6%と増加傾向にあります。

多量飲酒者（1日平均60gを越える飲酒者）は、平成14年度の14.3%に対し、平成21年度では、13.7%と減少傾向にあります。

「高浜市生活習慣関連アンケート調査結果」より

1.実現したい目標

- ★妊婦と子どもをお酒から守る
- ★アルコールによる疾患をなくす

2.今後の取り組み

①アルコールを正しく知ろう

- ・妊娠中の飲酒はやめる
- ・お酒についての知識を正しく知る
- ・未成年はお酒を飲まない

②お酒と上手につきあおう

- ・節度ある飲酒量を知ろう
- ・多量飲酒はやめる
- ・一気飲みはしない
- ・週に2日はお酒を飲まない日（休肝日）を作る



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871



地域で見守る子育て! 子育て!



チャイルドシートで子どもを守ろう!

Q1.なぜチャイルドシートを法律で義務づけるのですか

幼児は、大人と違って自分で自分の安全を確保することができません。自動車に乗車する幼児を交通事故の被害から守るため、平成12年4月1日から6歳未満の幼児にチャイルドシートの使用が義務付けられました。

Q2.チャイルドシートとはどのようなものですか

チャイルドシートとは、体格が小さいために座席ベルトを適切に使用できない子どもを自動車乗車中の事故から守るための、座席ベルトに代わる乗員保護装置です。

◆ベビーシート 首のすわっていない乳児を寝かせるタイプです。原則として後ろ向きに使用します。年齢の目安は新生児から生後10か月くらいまで。体格的には体重10kg未満で、身長70cm以下。

◆チャイルドシート 前向きのみで使用するものと、前向

き・後ろ向き兼用タイプがあります。年齢の目安は1歳～4歳くらいまで。体格的には体重9kg～18kg程度で、身長100cm以下。

◆ジュニアシート お尻の下に敷き、座高を上げることで3点式シートベルトをそのまま使用します。年齢の目安は4歳～10歳くらいまで。体格的には体重15kg以上で、身長135cm以下。

Q3.大人が抱えていればチャイルドシートは必要ないのではありませんか?

事故の強い衝撃から、人の力では子どもを守ることができません。時速40kmで衝突したとしたり、体重10kgの子どもも約30倍の300kgに相当します。腕力で支えられるものではありません。車外に投げ出されてしまう危険性もあります。ひざの上でのだっこは絶対にやめましょう。



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871