

月	火	水	木	金	土	日
☆出張ひろばのお知らせ 毎週火曜日 清和研修センター (清和支所2階和室) 7・28日(水) 蘇陽支所にて 【ほっと一息つける場・交流の場・子育て相談の場・情報提供の場】 として、出張ひろばを実施します。子育て中の方ならどなたでも ご利用いただけます。お気軽にご利用ください。			1  (あいさつ運動の日)	2	3 休 休 総合文化祭芸能 大会(矢部地区) (文化の日)	4 休
5 休	6 出張ひろば(清) 10:00~15:00 清和研修センター	7 出張ひろば(蘇) 10:00~15:00 蘇陽支所	8 	9	10 休	11 休 山都町支部体協 対抗駅伝大会
12 休	13 出張ひろば(清) 10:00~15:00 清和研修センター	14  子育てセミナー 「矢部高生と芋 掘り交流会」 10:30~要申込	15  3歳児健診(矢部) 13:00~ 千寿苑 ※フッ素塗布あり (山都町読書の日・ノーテレビデー)	16 乳幼児健診(矢部) 13:00~ 千寿苑	17 休	18 休 (山都町いい歯の日)
19 休 (食育の日)	20 出張ひろば(清) 10:00~15:00 清和研修センター	21	22 ファミリー・サポ ート・センター講習会 「郷土料理を作ろう 〜かすよせ汁〜」 10:30~要申込	23 休 子育て支援セン ター開所日 (勤労感謝の日)	24 休	25 休
26 休	27 出張ひろば(清) 10:00~15:00 清和研修センター	28 出張ひろば(蘇) 10:00~15:00 蘇陽支所	29  ミニミニ絵本カー ニバルin蘇陽	30 休		

子育てセミナー

「矢部高生と芋掘り交流会」

- ・日 時…11月14日(水) 10:30~11:30
- ・場 所…矢部高校トラクタ練習場横の農場
えびすばーな横 (P有り)
- ・対象者…乳幼児とその保護者、興味のある方
- ・準備物…移植ごて、軍手、ビニール袋、汚れてもい
い服装

雨天の場合は、11月21日(水)に変更になります。
※参加費は一人につき200円です。
※事前申込みをお願いします。(11/12月まで)

山都町ファミリー・サポート・センター講習会

「郷土料理を作ろう〜かすよせ汁〜」

- ・日 時…11月22日(木) 10:30~12:00
- ・場 所…矢部保健福祉センター 千寿苑 調理室
- ・講 師…食生活改善推進員
- ・準備物…エプロン、三角巾、飲み物 
- ・対象者…乳幼児と保護者、
興味のある方ならどなたでもどうぞ

※参加費は不要ですが、申込みが必要です。(11/20火まで)

 毎週木曜日は「わらべうたベビーマッサージ」
の日です。(予約不要)

- ・時間…10:30 ~ ・場所…子育て支援センター
- ・ベビーマッサージ対象者…1歳位までの赤ちゃん
- ・準備物…バスタオル

予防接種後 48 時間以内はご遠慮ください
22日木曜日は山都町ファミリー・サポート・センター講
習会のため、お休みします。

山都町ファミリー・サポート・センター

山都町ファミリー・サポート・センターとは、「子
育てのお手伝いをして欲しい人」と「子育てのお手
伝いをしたい人」との相互援助活動を行う会員組織
です。登録は無料です。なお、依頼会員・協力会員・
両方会員を随時募集しています。子育て支援セン
ター内で事業を行っておりますので、お気軽にご相
談ください。お待ちしております。

〈申込み・問合せ先〉
山都町子育て支援センター
山都町城原162-7(山都みらい保育園併設)
TEL&FAX:0967-72-1928

保 健 だ よ り

あなたはお酒と上手に付き合えていますか

あなたの飲酒習慣の評価を AUDIT で確認しましょう。○の中の点数を合計してください。
※ AUDIT とは WHO (世界保健機関) により作成された、飲酒習慣を振り返るための自己診断テストです。

2ドリンクの目安 (節度ある適度な飲酒量)

 ビール 500ml  日本酒 1合  焼酎 100ml  ワイン 200ml  ウイスキー 60ml

- あなたはアルコール飲料をどのくらいの頻度で飲みますか?
① 飲まない ② 月1回以下 ③ 月2~4回 ④ 週2~3回 ⑤ 週4回以上
- 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか?
① 1~2ドリンク ② 3~4ドリンク ③ 5~6ドリンク ④ 7~9ドリンク ⑤ 10ドリンク以上
- 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか?
① ない ② 月1回未満 ③ 月1回 ④ 週1回 ⑤ 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?
① ない ② 月1回未満 ③ 月1回 ④ 週1回 ⑤ 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、普通だとおこなえることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度
でありましたか?
① ない ② 月1回未満 ③ 月1回 ④ 週1回 ⑤ 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなればならなかったことが、どのくらい
の頻度でありましたか?
① ない ② 月1回未満 ③ 月1回 ④ 週1回 ⑤ 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲酒後に罪悪感や自責の念にかられたことがどのくらいの頻度でありましたか?
① ない ② 月1回未満 ③ 月1回 ④ 週1回 ⑤ 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?
① ない ② 月1回未満 ③ 月1回 ④ 週1回 ⑤ 毎日あるいはほとんど毎日
- あなたの飲酒のために、あなた自身や他の人がけがをしたことがありますか?
① ない ② あるが過去1年にはない ③ 過去1年間にある
- 家族や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり飲酒
を控えるよう勧めたことがありますか?
① ない ② あるが過去1年にはない ③ 過去1年間にある

0~9点 今のところ、お酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。今後も健康的なお
酒との付き合いを心がけてください。飲む量は1日2ドリンク以下にしましょう。
▶ 7点：50歳代男性の平均

10~19点 現在の飲み方を続けると、今後お酒のためにあなたの健康や社会生活に影響が出る
恐れがあります。これまでのお酒の飲み方を修正したほうが良いでしょう。
▶ 10点：過半数の方が周囲から酒量減量の忠告を受ける
▶ 15点：アルコール性肝障害患者の平均点

20点以上 現在のお酒の飲み方だと、アルコール依存症が疑われます。あなたの健康だけでは
なく、家庭や職場での生活に悪影響が及んではいませんか。今後のお酒の飲み方
について一度専門医への相談を具体的に考えましょう。
▶ 20点：アルコール依存症の疑い ▶ 24点：アルコール依存症の平均点

県の相談機関窓口 熊本県精神保健福祉センター ☎096-386-1166 (受付時間：平日9:00~16:00)