

# 8. 健康促進と病気の予防

オーストラリアの健康システムは病気の治療と予防、そして健康の増進を同時に促しています。

## 一生を通じての健康診断

世界中の多くの国において、病気になって初めて医者や専門医にかかるというケースが一般的です。オーストラリアでは育児、子供、大人の全てを対象に定期健康診断のため医者にかかることを推奨しており、これが健康維持に役立っています。患者のニーズにより、医者はいかに健康維持を図り、健康促進のために何が必要化などのアドバイスも行います。定期健康診断が糖尿病など慢性的病気の予防にもつながります。定期健康診断はかかりつけホームドクターで受けられます。

## 伝染病の予防

- 伝染病とは人、昆虫、動物、または他の環境要因から人に感染する病気のことです。伝染病予防には、できれば予防接種を受けることが最善策です。手を頻繁に洗うこと、各自の衛生管理も大切です。
- オーストラリアでは感染の危機性が高い子供を対象に、国全域における免疫ワクチン接種プログラムにより無料で伝染病予防摂取が受けられます。このプログラムについての詳細はホームドクターにお尋ねください。
- 人から人へと感染する病気の症例としては、はしか、性感染症などが挙げられます。
- 食中毒を防ぐには、食品を扱う前よく手を洗いと台所用品を頻繁に洗うことが重要です。冷たい食品は冷蔵庫に入れ、残りは冷蔵庫に保管してください。生ものと調理済みの食品は分けて保存し、再度完全に加熱してください。
- クイーンズランドは亜熱帯性気候から熱帯性気候を持つ州のため、デング熱のように蚊による病原菌の伝染が多く見られます。蚊に刺されないように心がけ、家の周りで蚊が繁殖しないように配慮することが大切です。

## アルコール、タバコとその他のドラッグ

- アルコールとタバコ、そしてその他のドラッグの使用は私たちのコミュニティに多大な影響を及ぼします。心臓疾患、がんといった健康状態、そしてこれらの乱用によって当人、そしてその家族にも危険をもたらします。
- 禁煙や責任ある範囲での飲酒は健康を維持し、病気や怪我の予防にもなります。
- クイーンズランドはオーストラリアでも最も厳しい禁煙法を実行しており、職場、レストラン、そしてパブやクラブでの喫煙は違法となります。また、監視員のいるビーチ、子供たちの遊び場、主だったスタジアムなどの公共屋外エリア、またはオフィスビルなどの出入り口から4メートル以内では禁煙となります。
- 転倒や避け難い取り扱い許可のある飲食店でのタバコ販売においても法律が適応されており、関連のある仕事をしている、あるいは就職しようとしている場合は、こういった法律を理解しておくことが大切です。詳しくはタバコ・ホットライン1800 005 998に電話するか、ウェブサイトをご覧ください [www.health.qld.gov.au/atods/tobaccolaws/](http://www.health.qld.gov.au/atods/tobaccolaws/)

### アルコールとドラッグのインフォメーション

アルコールとドラッグのインフォサービス

**1800 177 833 (24時間)**

喫煙

**13 クイット 137 848 (24時間)**

通訳

両ホットラインで通訳が必要な際はオペレーターに言語と名前、電話番号を伝えた後、通訳を通して電話が折り返しかつてきます。



### 通訳

- クイーンズランドの公的健康サービスを受ける際に、必要であれば患者は通訳を立てる権利があります。
- 立会いでの通訳、電話を通しての通訳、どちらも無料で依頼できます。
- クイーンズランドの健康ポリシーでは友人や親戚を立てるのは緊急の場合と定められています。友人や親戚が18歳以下の場合にはどのような事態においても通訳としては認められません。
- 医師との面会の際に通訳サービスを受けるためには、事前に公認の通訳をリクエストする必要があります。

## 8. 健康促進と病気の予防

### オーストラリアのアルコールガイドライン 一杯だけ、が一杯で終わらないこともある

スタンダードな酒類とは、10グラムのアルコールを含有しているドリンク全てを指します。アルコールが人体に及ぼす影響は人によって様々で、誰にとっても安全だとされるアルコールの量というのは存在しません。詳しい情報はウェブサイトをご覧ください  
www.alcohol.gov.au



1.8  
180ml  
Average  
restaurant serve  
of wine  
12% Alc./Vol



1.5  
375ml  
Full strength beer  
4.9% Alc./Vol



1.5  
375ml  
Pre-mix spirits  
5% Alc./Vol

### オーストラリアのアルコールガイドライン

#### 男性:

一日平均の飲酒量は基準量4杯(例:375mlの缶ビールはアルコール含有基準量1.5杯)以下を推奨。一日の飲酒量が基準量6杯を越えないように心がける。一週間に一日か二日、飲酒ゼロの日を設ける。

#### 女性:

一日平均の飲酒量は基準量2杯以下を推奨。一日の飲酒量が基準量4杯を越えないように心がける。一週間に一日か二日、飲酒ゼロの日を設ける。

飲酒問題でお悩みの場合は 1800 177 833 までお電話ください。

ソース:オーストラリアのアルコールガイドライン  
[www.alcohol.gov.au](http://www.alcohol.gov.au)

### 良い食生活でアクティブに

オーストラリアでは栄養バランスの悪い食習慣と運動不足が多くの健康問題を招いています。子供、成人の多くに太り気味の傾向があり、これが糖尿病や心臓疾患といった病気を引き起こしています。多くの移住者に見られる母国の食習慣は、オーストラリアで頻りに宣伝されているファーストフードや飲み物に比べ、より健康的といえます。下記のガイドラインを家族の健康のための参考にしてください。

- 日に2種類の果物と5種類の野菜を毎日摂取しましょう。
- 米、パン、パスタ、そして麺類といった穀物食品を多く摂取しましょう。中でもベストは全粒粉です。
- ソフトドリンクやジュース、加糖された紅茶の代わりに水を多く取りましょう。オーストラリアでは水道水も安心して飲むことができます。
- ソフトドリンクや菓子類、ケーキやビスケットといった糖分を多く含む食品の摂取を避けましょう。
- 油で揚げた食べ物やパイ、ピザ、チョコレートといった脂肪分の多い食べ物は控えましょう。
- 塩分の低い食品を選び、塩を加えるのを控えましょう。
- 少なくとも30分の軽い体操や運動をできるだけ毎日行いましょう。これは10分の軽運動に分けて3回行うことも可能です。子供たちは大人より長めの運動が必要です。毎日最低一時間の運動をするように心がけましょう。例えばウォーキング、サイクリング、そして様々なスポーツへの参加が効果的です。

母乳育児が新生児を育てる上での最善の方法です。生後6ヶ月前後までは母乳以外のものは与えないようにしましょう。生後6ヶ月を過ぎるあたりから栄養バランスの良い健康的な食べ物を与えることもできますが、少なくとも生後12ヶ月までは母乳を与え続けてください。

### 子供と一緒に学ぼう

健康であるためにどうすればいいかというのを学ぶということは、子供と成人どちらにとっても重要です。子供達は学校で健康について学ぶ機会もありますが、健康的な生活習慣の色々な選択や知識を子供と共に学ぶことは親の重要な役割でもあります。健康的な生活を営むための、そして健康状態の維持に関する情報は様々な言語で紹介されており、インターネットで検索することができます [www.health.qld.gov.au/multicultural](http://www.health.qld.gov.au/multicultural)

このシートは10のシリーズに分かれています。全セット内容は次の通りです。

1. クイーンズランドの健康システム
2. 医者に掛かる
3. 医薬品
4. クイーンズランドの病院
5. 子ユニティー・ヘルス・センター
6. デンタルサービス
7. 関連の健康サービス
8. 健康促進と病気の予防
9. 定のグループへの健康とサポートサービス
10. 身の周りの健康サービスシステム