



片川 力駆さん



村田 尋さん



池田 翠仁さん



石井 陽さん



池田 疏羅さん



佐藤 雅さん

『 絵の作品 』

Art Museum

小さな美術館 ～雄武小学校 2年生～

Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ～大きくなったら～



おおたりとくん

ゴッド
タンポールの



ふくだはるかちゃん

か
んじゅく

Everyone's infirmary

みんなの保健室

「飲みすぎ」にご注意を！

年末年始は、特に飲酒の機会が多くなる時期かと思えます。

適量のお酒には、ストレスを緩和したり食欲を増進したりする効果があります。しかし、飲みすぎると肥満や脂質異常症、糖尿病、肝臓病、すい臓病などさまざまな病気の要因となり、アルコール依存症やうつ病のリスクも高まります。



● 適量はどのくらい？

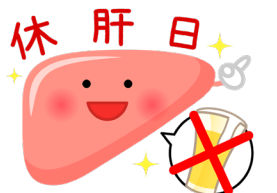
【参考】 純アルコール 20 g の概ねの量 (女性の場合、この半分の量です)

お酒の種類 (基準%)	お酒の量	おおよその目安
ビール・発泡酒 (5%)	500mL	中ビンまたはロング缶1本
チューハイ (7%)	350mL	350mL 缶の1本
焼酎 (25%)	100mL	0.5 合強
日本酒 (15%)	170mL	1 合弱
ウイスキー・ジンなど (40%)	60mL	ダブル1杯
ワイン (12%)	200mL	ワイングラス2杯弱

出典：アルコール健康障害対策推進ガイドブック

● 「休肝日」を大切に

付き合いや楽しい席では、つい飲みすぎてしまうこともあると思います。そんな時は、次の日の飲酒を控えたり、週に2日は「飲まない日」をつくることで、アルコールの分解に疲れた肝臓、からだを休めてあげましょう。



● 上手にお酒と付き合い合っていますか

近年は『アルコール関連問題』といい、アルコールに関連のある病気や家族・経済的な問題も広く問題視されています。習慣化した飲酒問題は、当人では気づきにくいものです。周りのご家族でもお悩みの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。

【相談窓口】

- 雄武町役場 保健福祉課保健係
☎ 0158 - 84 - 2023(月～金 8:30～17:15)
- 紋別保健所 健康推進課健康支援係
☎ 0158 - 23 - 3108(月1回/第1金曜日 13:00～17:00) ※事前予約制
- 北海道精神保健福祉センター
☎ 0570 - 064 - 556(月～金 9:00～21:00、土日祝 10:00～16:00)

「長く楽しくお酒を飲み続けたい！」

そのためには、適度な量で上手にお酒と付き合い合っていくことが大切です。

問保健福祉課保健係