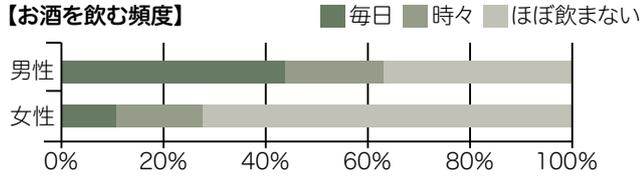


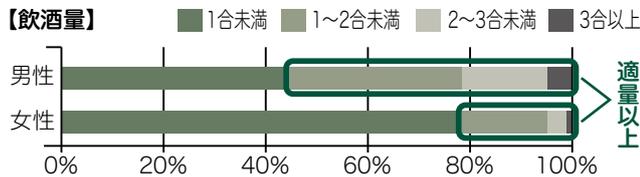


アルコール摂取の現状

平成29年度あま市国民健康保険特定健診の集計によると、飲酒頻度「毎日」は、男性で42.6%、女性で10.8%でした。



1日あたりの飲酒量「適量(1合)を超えて飲酒している」は、男性で54.9%、女性で20.5%でした。



【1日に飲むアルコールの適量とは?】

- ・日本酒 1合(180ml)
- ・ワイン 2杯(240ml)
- ・ビール 500ml
- ・ウイスキー 60ml
- ・焼酎(25度) 110ml
- ・チューハイ 500ml

お酒とうまく付き合うには?

自身にとって取り組みやすい方法で実施してみましょう

- ・上限量を決める【量を減らす】
(例 強いお酒は薄める、水と交互に飲む)
- ・週2日の休肝日(できれば連休)をつくる
【頻度を減らす】
- ・糖質0やプリン体0、炭酸水へ【種類を替える】
- ・飲酒する時間を決める(例 24時以降は飲まない)
- ・お酒を飲み過ぎてしまう相手や場所、状況は避ける

年末年始にかけて、飲酒する機会が増える方も多いと思います。しかし、好き放題飲んでしまうと、体の臓器は本人の自覚以上に酷使され、取り返しのつかないことになりかねません。

ご自身の体はご自身で守って、できることなら、周囲の方の体も配慮した言動がとれるととても素敵だなと思うケロ。



年に一度は健康診査を受診しましょう。

問合せ 保険医療課 ☎444・3168

『ゾーン30』で交通安全を

平成24年12月から甚目寺小学校の周辺地域は「ゾーン30」に指定されています。路面標示や標識が設置してありますので、区域内ではゆとりと思いやりの気持ちを持ち、安全な通行を心がけましょう。

※ゾーン30とは…

生活道路における歩行者等の安全な通行を確保することを目的とする生活道路対策です。幹線道路に比べて生活道路では、交通事故者全体に占める歩行中の死傷者や自転車乗用中の死傷者の割合が高くなっています。ゾーン(区域)を定めて時速30キロの速度規制を実施し、ゾーン内における速度抑制や、ゾーン内を抜け道として通行する行為の抑制等を図るものです。



問合せ 土木課 ☎441・7113