

粗大ごみ収集の予約はインターネットからも予約できます

電話窓口が混み合いなかなかつながらない。その場合、粗大ごみ受付センターではインターネット窓口も開設し、こちらからもお手軽にご予約できます。

あま市ウェブサイトのトップページ(<https://www.city.ama.aichi.jp/>)を検索・表示し、「粗大ごみ受付センターアイコン」をクリックしてください。



インターネット予約画面に移動します。

予約の操作が終わると、仮受付の完了です。受付番号が表示されますので、メモなどで控えてください。

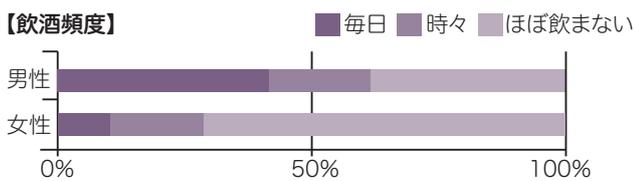
電話予約の受付時間内に予約完了メールが届きますので、その時点で正式受付となり、あわせて収集日もお知らせします。

※電話予約と同様、出し方のルールを守ってください。

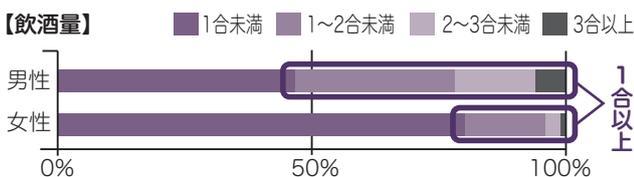
問合せ先 環境衛生課 ☎444・3132

アルコール摂取の現状

平成30年度国保特定健診時の問診によると、飲酒頻度が「毎日」の方は男性で41.8%、女性で10.3%でした。



飲んでいると回答された方のうち、1日あたりの飲酒量が「1合以上」の方は男性で53.3%、女性で19.3%でした。



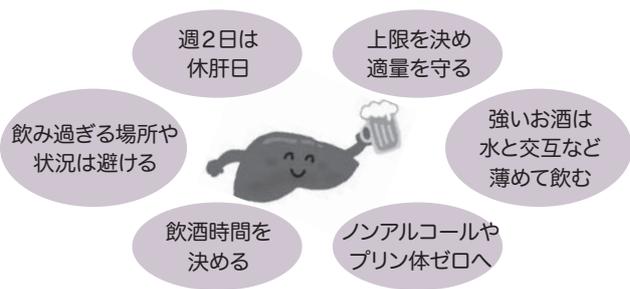
【1日当たり飲酒量の適量の目安】

- ・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

女性や高齢者、お酒に弱い人は、この目安より少なめが適量です。

#上手なお酒の付き合い方

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



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、飲み過ぎてしまうと、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。

ご自身のペースを守り、一気に飲みなどの無茶は避け、「適量」を守って楽しんでほしいケロ。できれば、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。

問合せ先 保険医療課 ☎444・3168