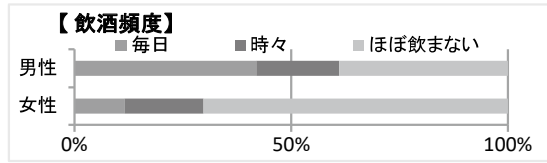


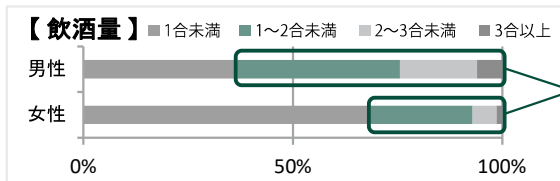
# アルコール摂取の現状



令和元年度あま市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42.0%、女性で11.5%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「適量(1合)を超えて飲酒している」方は男性で62.2%、女性で29.9%でした。昨年度は、男性53.3%、女性19.3%であり、1日あたりの飲酒量は、男女ともに増加しています。



## 【1日に飲む適量の目安は？】

☆適度な飲酒量は、1日あたり純アルコール量20g程度。  
(女性や高齢者はこの半分の量)

- ・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)：100ml
- ・缶チューハイ：350ml

## 上手なお酒の付き合い方

健康とおいしいお酒を両立するためのポイントをご紹介します。

- 週2日は休肝日
- 食事を食べながら飲む
- 糖質ゼロやプリン体ゼロを選ぶ
- 飲み過ぎる場所や状況は避ける
- 飲酒時間や上限量を決める
- 毎年、健康診断を受ける

自分に合った方法で、上手にアルコールとつき合いましょう。

問合先 保険医療課 ☎444・3168 FAX443・3555

# 巡回バスニュース

## 【利用状況】

	運行日数	北部巡回ルート		南部巡回ルート		東部巡回ルート		計
		左回り	右回り	左回り	右回り	左回り	右回り	
令和2年10月	13	120人	96人	128人	144人	32人	43人	563人
累計(平成29年10月31日~)	470	4,304人	3,424人	4,432人	5,632人	1,573人	1,730人	21,095人

## 【年末年始の巡回バスの運行について】

年末年始も火・金・日曜日は通常通り運行しています。年末年始のお出かけのときに巡回バスを利用してみませんか。目的地までの経路など分からないことは、お気軽にご相談ください。

問合先 企画政策課 ☎444・1712 FAX444・0982

# 虐待の相談・通報はこちらへ

児童虐待 ☎444・3173(子育て支援課)または☎189(児童相談所全国共通ダイヤル、24時間対応)  
 障がい者虐待 ☎444・3135(社会福祉課) ※市役所は平日午前8時30分~午後5時15分  
 高齢者虐待 ☎444・3141(高齢福祉課) (夜間・休日は宿日直者につながります)  
 ※FAX番号 FAX443・3555(共通)