

## “勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛により、ストレスや先行きの見えない不安の増大から、以前に比べ酒量が増えてしまった方も多いのではないのでしょうか。

過剰な飲酒により、肝臓だけでなく、さまざまな内臓疾患を引き起こします。また長期にわたって多量飲酒を続けると、お酒なしではいられず、アルコール依存症となることもあります。

適正な飲酒量※を守り、お酒と上手に付き合しましょう。

※適正な飲酒量(節度ある適度な飲酒量)とは…1日平均純アルコール約20g程度

「適量」には個人差があり、また、その日の状態によって酔い方が違ってくるため一概には言えませんが、目安として下記の量を限度とするように勧められています。また女性は男性に比べアルコールの影響を受けやすいため男性の半量が適量とされています。

### 一日あたりの適度なお酒の量

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| ●ビール…中ビン1本 500ml | ●日本酒…180ml 1合弱       |
| ●ワイン…2杯弱 200ml   | ●ウイスキー／ブランデー…ダブル60ml |
| ●焼酎…25度100ml     | ●酎ハイ(7%)350ml缶 1本    |



## ゲーム依存

インターネットの普及と同時にその利用が過剰になりコントロールできなくなる「インターネット依存」が問題になってきました。その中でも特に10～29歳の若者の8割(特に男性)がゲームをしているというデータもあり、「ゲーム依存」が問題となっています。

学業成績・仕事のパフォーマンスの低下、朝起きられない、昼夜逆転などの症状がみられます。

ランキングが出ることで競争心があおられ、さらにオンラインでつながる仲間とのやりとりが依存性を高めます。

子どもは、ゲーム依存を治そうとするモチベーションが低い傾向があり、予防がとても重要です。使用開始前にルールを決めること、また子どもの世界がバーチャルなものだけにならないように家族や現実の友達と外で遊んだり、スポーツをしたりする時間を作り、体験や感動を共有していくことが重要です。

### ネット(ゲーム)のルールづくりのポイント

1. 親の名義で購入し、子どもに貸し出す形にする。
2. ルールは、親子で一緒に決める。(守れなかった時にはどうするかも決める)
3. 使用場所を決める。
4. 使用時間帯を決める。
5. 使用金額について決める。
6. ルールは書面に残す。
7. 家族もルールを守る。

問合せ 健康推進課(甚目寺保健センター) ☎443・0005 FAX443・5461