



健康みちるべ

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

52・2111

お酒と上手に付き合おう！

あけましておめでとございませう。

お正月や新年会など、お酒を飲むことの多い季節。アルコールは「百薬の長」と言われるように、適量のアルコールは疲れを癒して明日への活力につながる大変有効な働きがあります。しかし、不適切な飲酒は、本人にアルコール健康障害を起こすだけでなく、家族や社会にも深刻な影響を与えます。アルコールは飲んでも飲まれないように、上手に付き合ひましょう。

アルコール健康障害

アルコール健康障害とは、アルコール依存症、多量の飲酒、未成年の飲酒や妊婦の飲酒などの、不適切な飲酒の影響による心身の健康障害をいいます。

●心身の健康障害

肝臓・膵臓などの臓器障害、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、がん、脳卒中、急性アルコール中毒、アルコール依存症、うつ、認知症などの疾患があります。

●家族や社会への影響

国は、アルコール健康障害は本人の健康問題のみならず、その家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性が高いことを重要視し、アルコール健康障害対策基本法を定め平成26年6月から施行しました。

この中で、国民はアルコール関連問題（アルコール健康障害およびこれに関連して生ずる飲酒運転、暴力、虐待、自殺などの問題をいう）に関する関心と理解を深め、アルコール健康障害の予防に必要な注意を払うよう努めなければならないとしています。

アルコールによる健康障害の予防

●適量を知ろう

節度ある適切な飲酒の量は、1日純アルコールにして20gとされています。

1日のアルコール摂取量の目安

- ・日本酒 1合 (180mL)
- ・ビール 中瓶1本 (500mL)
- ・焼酎 0.6合 (110mL)
- ・ワイン 1.5杯 (180mL)

国の健康づくり推進計画である「健康日本21計画」から引用

●空腹をさげ、枝豆などの高たんぱくなおつまみを一緒にとる。

●週に2日は休肝日とする。

●お酒と薬は一緒に飲まない。

●妊娠中と授乳期は飲酒をしない。

●他の人にお酒を無理強いしない。

●飲酒したら、運転しない。

●未成年に飲酒をさせない。

●お酒を飲めない人が無理をして飲む必要は全くありません。健康維持の秘訣のためにも「適量」を知り、守って飲みましょう。

酒害相談窓口

飲酒による問題は、1人で抱えずに相談機関を利用しましょう。

●金屋庁舎健康推進課・清水行政局
住民福祉室

●湯浅保健所

☎ 63・4111

●和歌山県精神保健福祉センター

☎ 073・435・5194

●NPO法人和歌山県断酒連合会

☎ 0736・75・3966

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

あけましておめでとうございます。
これからの未来を担う、かわいい子どもたちをみんなで育てましよう。子育てのパートナーとして、みなさんの子育てを応援しています。気軽に遊びに来てください。

子育てワンポイントアドバイス

肌に触れることで心や脳が育ちます。スキンシップを大切にね！

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30～11:30 ◇ 13:30～16:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ～木曜日	◇ 9:00～11:00 ◇ 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30～11:30 ②13:30～15:00です。	
「たまたばこ」さんの絵本の読み聞かせ	0～1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半～就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半～ ◆場所…鳥屋城公民館 ◆時間…第4水曜日 9:30～11:00	

■場所／子育て支援センター (旧きび中央保育所)

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]