



# 年末年始の「ごみ収集」と「し尿くみ取り」

環境生活課 ごみ減量推進係 ☎(232)2114

年末年始のごみの振替収集(詳しくは、ごみ収集カレンダーをご覧ください。)

収集地区	収集物	振替収集日
C・D	白色トレイ・発泡スチロール	1月1日(第1金曜日) → 1月15日(第3金曜日)

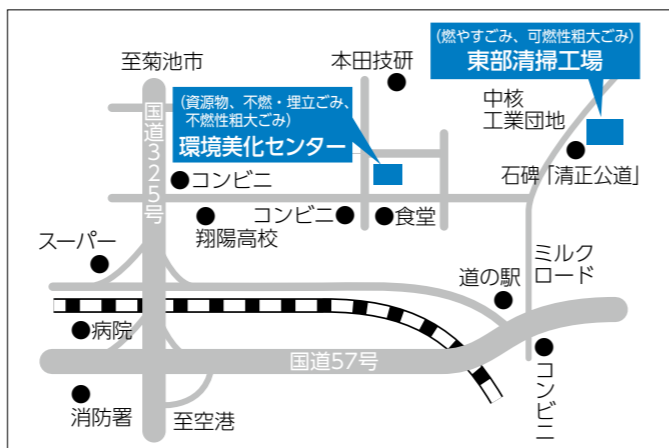
## ごみの直接持ち込み先(右図のとおり)

### 燃やすごみ、可燃性粗大ごみ

東部清掃工場  
☎(293)5245

### 資源物、不燃・埋立ごみ、不燃性粗大ごみ

環境美化センター  
☎(293)1222



## 年末年始の「ごみの収集と直接持ち込み」、「し尿くみ取り」の日程表

※ごみは必ず午前8時30分までに出してください。

- ・収集日以外は、ごみ一時保管所にごみを出さないでください。
- ・ごみを個人で持ち込む場合は、所定の処分手数料が必要です(指定ごみ袋に入れる必要はありません)。

期日	ごみ収集 (通常のごみ出し)	ごみを直接持ち込む場合		し尿くみ取り
		燃やすごみ 可燃性粗大ごみ (東部清掃工場)	資源物、不燃・埋立ごみ 不燃性粗大ごみ (環境美化センター)	
12月21日(月)	収集カレンダーのとおり	午前8時30分～正午 午後1時～5時	午前8時30分～正午 午後1時～5時	12月19日(土)までに依頼 のあった分を29日(火)午後 2時までにくみ取ります。
12月22日(火)				
12月23日(水)				
12月24日(木)				
12月25日(金)				
12月26日(土)	休み	午前8時30分～午後5時	午前8時30分～午後5時	12月19日(土)までに依頼 のあった分を29日(火)午後 2時までにくみ取ります。
12月27日(日)				
12月28日(月)				
12月29日(火)	収集カレンダーのとおり	午前8時30分～午後5時	午前8時30分～午後5時	12月19日(土)までに依頼 のあった分を29日(火)午後 2時までにくみ取ります。
12月30日(水)				
12月31日(木)				
1月1日(金)	休み	休み	休み	12月19日(土)までに依頼 のあった分を29日(火)午後 2時までにくみ取ります。
1月2日(土)				
1月3日(日)				
問い合わせ	環境生活課 ☎(232)2114	東部清掃工場 ☎(293)5245	環境美化センター ☎(293)1222	中野衛生(有) ☎(232)0636



# アルコールは一日の適量を守って、楽しく

ついつい飲みすぎていませんか？

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

これから冬にかけて、お酒を飲む機会が増える時期です。適度な飲酒はストレス解消やコミュニケーションを円滑にしてくれるなど良いこともあります。しかし、飲みすぎると心にも体にも深刻な影響を与えます。

## 一日の純アルコールの適量

1日のアルコール摂取量の目安は純アルコール量で約20g程度です。お酒に弱い人や少量の飲酒で顔が赤くなる人、女性、65歳以上の人はこれよりも少ない量が適量と考えられています。

種類	純アルコール量
ビール(5%) 中ビン1本 500ml 純アルコール量20g	20g
焼酎(25%) 0.5合 90ml 純アルコール量18g	18g
日本酒(15%) 1合 180ml 純アルコール量21.6g	21.6g
缶チューハイ(7%) 1本 350ml 純アルコール量19.6g	19.6g
ワイン(12%) グラス2杯 200ml 純アルコール量19.2g	19.2g

純アルコール量の計算式  
お酒の量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8

## 菊陽町の現状

第2期菊陽町健康増進計画では、飲酒する人のうち、3合以上の多量飲酒する人の割合が平成28年は男性12.0%、女性は5.3%でした。平成23年の調査より、男性が微増、女性が増加しています。

第2期菊陽町健康増進計画では、多量飲酒する人の割合を令和3年までに男性9.0%、女性2.0%にすることを目標としています。

## お酒と上手につき合おう

お酒の飲みすぎは、肝臓病や糖尿病、脳卒中などさまざまな病気のリスクを高めることが分かっています。また、アルコールには食欲を高める作用があり、肥満の原因にもなります。

お酒と上手につき合いながら1年を締めくくり、万全の状態での新しい年を迎えましょう。

## お酒を飲むときの注意点

### 週に2日は休肝日を

飲酒後、就寝している間も肝臓は黙々とアルコールの分解をするため働いています。連日の飲酒は肝臓の処理能力が追い付かず、障害を来してしまいます。



### 薬を内服中は飲まない

アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。大変危険ですので絶対に止めましょう。



### 食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。食事を食べながらゆっくり飲むことでアルコールの吸収が緩やかになります。

### 定期検査を忘れずに

肝臓は沈黙の臓器と言われており、異常が出るまでに長期間を要します。定期的に肝機能検査などを受けて、健康状態を確認しましょう。



町の健診後の結果説明会では、アルコールの適量について、フードモデルを使って説明しています。

### 妊娠中と授乳中は飲まない

妊娠中の飲酒は胎児の発達を阻害し、先天異常が現れる可能性があります。また、アルコールは母乳に移行するため、母乳中のアルコール濃度が高くなります。妊娠中と授乳中の飲酒は控えましょう。



### 飲酒後の入浴・運動は要注意

飲酒後の運動は酔いが早く回るため、平衡感覚が崩れ事故を引き起こす可能性があります。

また、飲酒後の入浴は不整脈や血圧の変動を起こすことがあるので危険です。

