

お酒と上手に付き合うにはどうしたらいいの？

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

純アルコール量の計算式






$$\text{お酒の量(ml)} \times \text{アルコール度数}(\%) \div 100 \times 0.8$$

1日のアルコール摂取量の目安は純アルコール量で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。

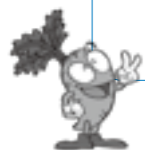
あなたの飲酒量が適量か確認しましょう。

1日の純アルコールの適量

1日の適量の目安

 ビール(5%) 中ビン1本 500ml アルコール量20g	 焼酎(25%) 0.5合 90ml アルコール量18g	 日本酒(15%) 1合 180ml アルコール量21.6g
 缶チューハイ(8%) 1本 350ml アルコール量22.4g	 ワイン(12%) グラス2杯 200ml アルコール量19.2g	

これらのいずれかひとつが1日の適量です。



ついつい飲みすぎていませんか？
アルコールは1日の適量を守って、楽しく

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

適度な飲酒はストレス解消やコミュニケーションを潤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。



年末年始の「ごみ収集と直接持ち込み」と「し尿くみ取り」

環境生活課 ごみ減量推進係 ☎(232)2114

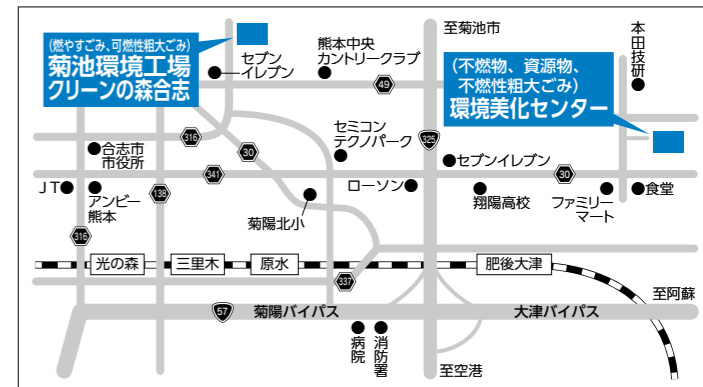
年末年始のごみの振替収集(詳しくは、ごみ収集カレンダーをご覧ください)

※ごみは必ず午前8時30分までに出してください。

収集地区	収集物	振替収集日
A・B	(資源H)ペットボトル	1月3日(月)(毎月第1月曜日) → 1月6日(木)

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
 菊池環境工場 クリーンの森合志 ☎(248)0330
- 資源物、不燃物、不燃性粗大ごみ
 環境美化センター ☎(293)1222



年末年始の「ごみ収集と直接持ち込み」、「し尿くみ取り」の日程表

- ・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。
- ・ごみを個人で直接持ち込む場合は、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 (菊池環境工場 クリーンの森合志)	資源物、不燃物 不燃性粗大ごみ (環境美化センター)	
12月23日(木) 12月24日(金)	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25日(土) 12月26日(日)	休み			12月18日(土)までに依頼のあった分を29日(水)午後2時までにくみ取ります。
12月27日(月) 12月28日(火) 12月29日(水)	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30日(木) 12月31日(金)				
1月1日(土) 1月2日(日) 1月3日(月)	休み	休み	休み	休み
1月4日(火) 1月5日(水) 1月6日(木) 1月7日(金)	収集カレンダーのとおり ※振替がある場合は ご注意ください。	午前8時30分～午後5時 午前8時30分～正午 午後1時～5時	午前8時30分～午後5時 午前8時30分～正午 午後1時～5時	通常
問い合わせ	環境生活課 ☎(232)2114	菊池環境工場 クリーンの森合志 ☎(248)0330	環境美化センター ☎(293)1222	中野衛生(有) ☎(232)0636

お酒と上手に付き合うにはどうしたらいいの？

週に2日は休肝日を

飲酒後、寝ている間も肝臓は黙々とアルコールを分解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、障害をきたします。週2日はお酒を飲まない日を設けて肝臓を休ませましょう。



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。薬と一緒に飲酒することは大変危険です。



食事と一緒にゆっくりと

食事をし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。その結果、胃腸障害を予防し、血中のアルコール濃度の上昇も緩やかになります。



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、飲酒後の入浴は不正脈や血圧の変動を起こすことがあるので危険です。



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。



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。

