



## 健康日本21あぐい計画(第3次)

### 第9回テーマ 「アルコール」

お酒は、適量であればストレス発散などの効果がありますが、飲みすぎると、「急性アルコール中毒」「脂肪肝」「アルコール性肝炎」「肥満」など体に悪い影響を与えます。適量を知り、お酒と上手に付き合しましょう。

### 健康日本21あぐい計画(第3次)での目標(目指すべき姿) 「お酒がもたらす健康への影響を理解する」

#### 実現するための「取り組み」

##### 町民の皆さんにお願いする取り組み

- ◇ 多量飲酒の健康への影響を理解します
- ◇ 未成年者に飲酒させません
- ◇ 適度な飲酒量を知ります

##### 行政の取り組み

- ◇ 多量飲酒の健康への影響や適度な飲酒量についての情報提供
- ◇ 断酒希望者への情報提供
- ◇ 未成年者に飲酒をさせないための啓発



##### 地域や職場の皆さんにお願いする取り組み

- ◇ 多量飲酒の健康への影響についての知識を普及します
- ◇ 集まりの場などで飲酒を無理に勧めないようにします

#### ■ お酒の適量を知っておきましょう

1日のお酒の適量は、純アルコール量で20グラム程度です。

※ 主なお酒の1日の適量の目安

- ・ ビール: 中びん1本(500ミリリットル)
- ・ 日本酒: 1合(180ミリリットル)
- ・ 焼酎: 2分の1合(80ミリリットル)
- ・ ワイン: グラス2杯弱(200ミリリットル)

■ 問い合わせ先 保健センター(オアシスセンター内) ☎(48)1111(内1520・1521)

#### インフルエンザを予防しよう

- ▽ 人混みの多い場所への外出を控えてください。
- ▽ 外出先から帰ったら、石けんでよく手を洗ってください。
- ▽ 十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めてください。
- ▽ 咳やくしゃみが出るときは【咳エチケット】を守ってください。

##### 【咳エチケット】

- ・ マスクを着用する。
- ・ ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う。
- ・ 上着の内側や袖などで口や鼻を覆う。

## 認知症介護家族交流会勉強会を開催



「認知症介護家族交流会」に行政書士の先生を迎えて、座談交流会形式での勉強会を開催します。介護家族同士の交流もできて参考になることがたくさんあります。

※ 事前申し込みが必要です。

※ 新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容の変更や中止となる場合があります。

■ 日時 2月3日(木) 午後1時30分～午後3時30分

■ 講師 行政書士 佐山 和弘氏

■ 場所 町勤労福祉センター(エスペランス丸山)

■ 申込期限 1月28日(金)

■ 対象 認知症の方を介護している家族

■ 申し込み・問い合わせ先 町地域包括支援センター

■ 参加費 茶代100円

☎(48)1111(内1127・1128)

■ テーマ 遺言・相続について