健康を守るための飲酒のルール

健康のためにもお酒は飲みすぎず、ほどほどの量で楽しみましょう。

- ●適度なお酒の量を守る
- たまに飲んでも 飲み過ぎない



すぐに顔が赤くなる人は少なめに



● 週 *** 休





- ●食事と一緒にゆっくりと
- ◆女性と高齢者は少なめに ※アルコールの分解速度が 遅いと言われています。



●定期的に健診を受ける

週天草中央保健福祉センター(亀場町)☎24-0620天草東保健福祉センター (栖本町)☎66-3355天草西保健福祉センター (河浦町)☎75-3301

天草市産前産後サポート事業 * **ノ、ノ、 |- コ** *

参加無料

子ども連れ OK

- 天草市民センター体育館
- *マタニティカフェ 12月8日(日)10:00~14:00
 - 妊婦体験や助産師相談会あり

ファミリーカフェ体験

12月8日(日)10:30~12:00

ベビーマッサージや助産師相談会あり



- 久玉地区コミュニティセンター
- *マタニティサークル 12月14日(土)10:00~12:00

*ファミリーカフェ 12月15日(日)10:00~12:00

マタニティヨガと交流タイムあり ベビーマッサージと交流タイムあり。助産師対応

申 問 N P O法人子育てネットワークわ・わ・わ☎080(2741)6382

子どもの健診日程はこちらでチェック



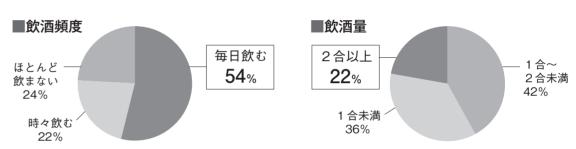
お酒と上手に付き合えていますか?

適度な飲酒は緊張をほぐしストレス軽減にもなります。しかし、慢性的な飲酒は肝疾患や脳卒中、 がんなどのリスクを高め、長期にわたる多量の飲酒はアルコール依存など精神的、身体的に健康を損 なう恐れがあります。

これから忘年会シーズンに突入しお酒を飲む機会も増えますが、「ほどほど」の 量を心掛けて楽しみましょう。

天草市民(男性)の飲酒量と頻度は高め!

平成28年度特定健診の問診の結果 (40歳~64歳国民健康保険加入の男性)



熊本県全体では「毎日飲む」と答えた割合は41.1%、「2合以上飲む」は19.4%で、 県全体と比較しても飲酒頻度、量ともに多い状況です。

1回の飲酒量が2合を超えると生活習慣病のリスクが高まるとされています。

※2合はビール大瓶2本、焼酎1.5杯

適度なお酒の量ってどのくらい?

純アルコール量 1日約20g程度

※厚生労働省推進 国民健康づくり運動「健康日本21」より

■主な酒類の純アルコール量換算の目安

酒 類	ビール (500ml缶1本)	清 酒 (1合180m <i>l</i>)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎の生(35度) (1合180㎖)	ワイン (1杯120㎖)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

〔計算式〕

飲酒量(m2)×アルコール濃度(度数/100)×アルコール比重(0.8)

(例) アルコール度数 9 %の缶チューハイ (350ml) を 1 本飲んだとき→ 350×0.09×0.8=25 350ml缶 1 本で、推奨する純アルコール量を超えてしまいます。

| 市政だより天草 No.296 |