

シリーズ～第2期けんこう仙北21計画 重点分野 アルコール～

お酒とじょうずに付き合いましょう

皆さんは、お酒を飲みますか？
暖かくなって、だんだん桜もほころんでくると、桜を見ながら一杯飲んだり、おいしいものを食べなくなったりしますね。楽しい気分にしてくれるお酒ですが、「ほどほどに」楽しみましょう。



適量を飲みましょう

厚生労働省は「節度ある適度な飲酒」を、「1日平均純アルコールで20g程度」として、具体的には下のような量になります。

- ～純アルコール20gの目安～
- ・ビール中ビン1本
 - ・日本酒1合
 - ・7%のチューハイ350ml缶1本
 - ・ウイスキーダブル(60ml)1杯
 - ・ワイン200ml

女性は男性よりもアルコール分解速度が遅いため、同じ体重で同じ量のお酒を飲むと、臓器障害を起こしやすいと言われます。このため女性は半分の量が適当です。同様に高齢の方もアルコールの分解速度が下がったり、血中のアルコール濃度が高くないのに酔いがひどくなることもあるため、飲酒量を少なくするのがよいでしょう。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量？

皆さんは生活習慣病のリスクを高める飲酒量をご存じですか？**男性で純アルコール40g(日本酒2合)、女性で20g(日本酒1合)**です。2018年の市の調査で毎日この基準以上飲んでいる方は、男性で59.5%、女性で70.7%いました。長くおいしく飲むよう飲む量を控えめにしましょう。

飲むときの注意

おなかですいたまま一気にお酒を飲むと、血中のアルコール濃度が急に上がり、悪酔いのもとになります。場合によっては急性アルコール中毒になることもあります。おつまみを食べながら、ゆっくり飲むようにしましょう。またお酒を飲むと胃液の分泌が増え、食欲が増します。脂っこいもの、塩辛いもの、高カロリーのおつまみは、控えめに。

- ～おすすめのおつまみ～
- ・蒸し野菜・野菜の煮物・サラダ(野菜・海藻類・きのこ類)・ほうれん草のおひたし・冷奴・枝豆など

- ～控えめにしたいおつまみ～
- ・からあげ・ポテトフライ・天ぷら・塩辛・かまぼこやちくわなどの練り物・ウインナー・ピザなど

2023年までに目指す指標
▶生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っている方を増やす

目標値50%(2018年度27.7%)

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252



せんぼく健康ハッピー大作戦 (ポイント事業)の抽選を行いました！

令和3年度健康ポイント事業の抽選会を3月15日に角館庁舎で実施しました。

応募総数は771枚とたくさんの方に応募いただきました。ありがとうございました。

抽選の結果、当選された方には3月中に景品を発送しています。

今年度も保健課では、楽しみながら健康づくりに取り組めるような事業を計画していますので、ぜひご参加ください。



多数の応募から、抽選する様子。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

令和4年度 こんな年にするぞ！！

風光る季節となり、新年度がスタートしました。
市内小・中学校の子どもたちは、はりきって学校生活を始めています。やってみたいことがあふれています。その思いを漢字1字にしてみました。



直



協

【白岩小学校】5年 太田禾乃さん
高学年の仲間入りなので、みんなと協力し合い、毎日学校に来るのが楽しいと思えるような学校づくりに努めたい。

【角館小学校】6年 高橋咲花さん
最高学年として、みんなのお手本になるように、何事にも素直で真っ直ぐな気持ちを大切に挑戦していきたい。



支

【神代小学校】5年 清水瑛太さん
6年生をしっかりと支える5生になりたい。



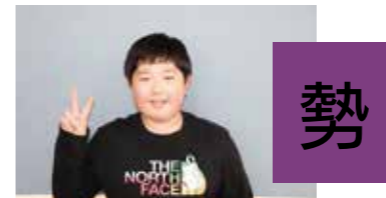
道

【生保内小学校】5年 今野楓太さん
今年は高学年になるので、いろんなことに挑戦し、これまでの自分にはなかった新しい道を開いていきたい。



明

【西明寺小学校】3年 佐藤好皆さん
明るく、元気に、みんなにやさしくすることをがんばりたい。明るいあいさつを広げていきたい。



勢

【榎木内小学校】6年 浅利来夢さん
6年生になった勢いに乗って、そして、失敗をおそれず勢いをつけて勉強したり遊んだりして楽しみたい。



努

【角館中学校】3年 高橋龍さん
今年は部活動の野球も受験も勝負の年になります。質のよい努力を継続し、勝ちにつながるような頑張りしたい。



煌

【生保内中学校】3年 村田藍さん
どんな時でも、ありのままの自分で煌めくことができるようになりたいです。前年度の自分を越えられるように頑張りたい。



示

【神代中学校】3年 藤川桂太さん
最高学年として、行動や発言に気をつけ、他の学年の手本となるように示したい。



挑

【西明寺中学校】3年 菊田陽生さん
今年は受検に向かう決意を新たにしてお勉強に臨み、様々なテストに挑戦したい。

【榎木内中学校】3年 菅原颯空さん

3年生になると総体があるので、野球の練習を頑張りたい。受検が近くなってきているので勉強も頑張りたい。



努



心豊かな教育文化のまち
《仙北市教育委員会より》

第126号