

お酒とじょうずに付き合きましょう!!

忘年会に、クリスマス、お正月とこれからの季節はお酒を飲む機会が多くなります。正しいお酒の飲み方を身につけ、お酒とじょうずに付き合しましょう。

2023年までに目指す指標

- ▶ 毎日お酒を飲む方を減らす
 - 目標値 男性 20.0% (2018年度 41.9%)
 - 目標値 女性 5.0% (2018年度 11.1%)

お酒の適量ってどのくらい?

体重・性別・年齢・アルコールの分解能力の違いなどにより、適量にはかなりの個人差があります。どの程度のお酒の量で、自分がどんな状態になるかを知っておくことは大切です。

節度ある適切な飲酒

1日平均純アルコールで20g程度です。
 女性は男性に比べアルコール分解速度が遅く、臓器障害を起こしやすいため、女性は男性の1/2～2/3程度が適当と考えられています。

純アルコール量を計算してみましよう!

- 例えば…
- ・アルコール度数5%のビールロング缶1本(500ml)に含まれる純アルコール量
 $\rightarrow 500\text{ml} \times 5/100 (= 5\%) \times 0.8 = 20\text{g}$
 - ・アルコール度数25%の焼酎グラス1/2杯(100ml)
 $\rightarrow 100\text{ml} \times 25/100 (= 25\%) \times 0.8 = 20\text{g}$
- 美味しいお酒を楽しく飲んで、健康的な生活を送るには、この「正しいお酒の飲み方」＝「適正飲酒」の知識を身につけ、実践してみましよう。

ゆっくりと食事と一緒に

空腹時は胃がからっぽのため、アルコールが吸収され酔いの原因になります。おいしい食事とともに飲むことを習慣づけてください。つまみや食事の内容も、脂っこいもの、塩辛いものを避け魚や肉ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだ野菜や穀物、果物をバランスよく摂るように心がけましよう。



休肝日を作る

毎日お酒を飲むと、肝臓に負担をかけてしまいます。胃や腸といった消化器の粘膜も荒れてきます。週に2回程度の休肝日を作り肝臓を休ませましよう。

問合せ/仙北市保健課 ☎ 43-2252

12月 献血のお知らせ 12/21 因

病気やケガなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、献血のご協力をお願いします。

- ▶ 10:00～11:20 仙北市役所角館庁舎
- ▶ 13:00～13:45 JA 秋田おばこ角館総合支店
- ▶ 14:30～16:00 市立角館総合病院

問合せ/仙北市保健課 ☎ 43-2252

むし歯のなかった子どもたち

3歳6か月児歯科健診(令和4年7月～11月実施)

この健診期間でむし歯のなかった子どもは41人中32人(78.0%)でした。令和2年度の3歳6か月児歯科健診でむし歯がない子の割合は、全国:88.2%、秋田県:81.2%、仙北市:73.2%で、仙北市は特にむし歯がある子の割合が多い傾向にあります。

青柳 颯翼くん	工藤 真莉菜ちゃん	鈴木 陽菜乃ちゃん	新館 馳琉くん
阿部 光璃ちゃん	小林 蔵土くん	高階 洋祐くん	島山 穂果ちゃん
伊藤 宗亮くん	小松 唯央くん	高橋 騎吏翔くん	平鹿 優奈ちゃん
井上 倅輔くん	齊藤 和くん	高橋 聖菜ちゃん	藤元 惺琉くん
上藤 陽介くん	佐々木 響樹くん	高橋 みれいちゃん	三浦 壮悟くん
大石 楽ちゃん	佐藤 咲太朗くん	高橋 莉桜斗くん	武藤 星樹くん
加藤 陽仁くん	佐藤 龍太くん	戸澤 柚衣ちゃん	梁田 みらいくん
草薙 はるちゃん	菅 大和くん	中村 碧くん	

むし歯予防のために、①仕上げみがきとデンタルフロスを併用したホームケア ②定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケアで、むし歯になりにくい口の環境づくりをましよう。また、むし歯があればきちんと治療ましよう。

仙北市新型コロナウイルスワクチン接種推進本部から

お知らせ

第36号▶12月8日現在

問 仙北市新型コロナウイルスワクチン接種推進室 ☎ 43-3305

オミクロン株対応ワクチン追加接種のお知らせ

- ▶ 1月 5日(木) 田沢湖健康増進センター 16:00 60人
- ▶ 1月 12日(木) 田沢湖健康増進センター 16:00 60人
- ▶ 1月 16日(月) 角館交流センター 14:00/14:30/15:00 198人
- ▶ 1月 17日(火) 角館交流センター 14:00/14:30/15:00 198人
- ▶ 1月 19日(木) 田沢湖健康増進センター 16:00 60人
- ▶ 1月 23日(月) 角館交流センター 14:00/14:30/15:00 198人
- ▶ 1月 24日(火) 角館交流センター 14:00/14:30/15:00 198人
- ▶ 1月 26日(木) 田沢湖健康増進センター 16:00 60人
- ▶ 1月 30日(月) 角館交流センター 14:00/14:30/15:00 198人
- ▶ 1月 31日(火) 角館交流センター 14:00/14:30/15:00 198人

生後6か月～5歳未満の乳幼児接種について

- 生後6か月から5歳未満の乳幼児接種を次のとおり実施します。接種を希望される方は、ワクチン接種コールセンターへ電話で予約してください。
- ▶ 1回目/ 12月26日(月) 14:00～市立角館総合病院
 - ▶ 2回目/ 1月16日(月) 14:00～市立角館総合病院
 - ▶ 3回目/ 3月13日(月) 14:00～市立角館総合病院

LINEでの予約方法について

二次元コードかLINE IDより仙北市公式LINEアカウントを友達登録。LINE内のワクチン接種予約を選択し、案内のとおり必要事項を入力。
 LINE ID▶▶ @city.semboku



電話 仙北市ワクチン接種コールセンター 9:00～17:00 ☎ 0570-038899 (土・日曜日、祝日を除く)