



## 今月のテーマ【適正飲酒】

年末年始が近づき、職場での飲み会や家族や親戚、友人と集まって会食をする機会が増えてくる時期になってきました。そういった場では話が弾んで、食事もお酒も、一層美味しく感じることでしょう。しかし、健康のためには、お酒は適度にたしなむことが大切です。お酒について正しく理解し、お酒との付き合い方について考えてみましょう！

### ご存じですか？「適正飲酒の10カ条」



お酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」を実践することが大切です。

- 1 談笑し **楽しく飲む**のが基本です
- 2 食べながら **適量範囲**でゆっくりと
- 3 強い酒 **薄めて飲む**のがオススメです
- 4 つくろうよ **週に二日は休肝日**
- 5 やめようよ **きりなく長い飲み続け**
- 6 許さない 他人への**無理強い・イッキ飲み**
- 7 アルコール **薬と一緒に危険**です
- 8 飲まないで **妊娠中と授乳期**は
- 9 **飲酒後の運動・入浴** 要注意
- 10 肝臓など **定期検査**を忘れずに

### アルコールウォッチ

(厚生労働省)



純アルコール量と分解時間が確認できます。

出典：アルコール健康医学協会

### お酒の「適量」ってどれくらい？

厚生労働省では、適度な飲酒量を純アルコールで1日あたり20gとしています。女性や高齢者は半分を目安にしましょう。

### 純アルコール 20g



ビール  
500ml



日本酒  
180ml



ワイン  
180ml



ウイスキー  
60ml

➤ 次回は「感染症予防」について掲載します

## ほけんセンター ニュース

検診や健康情報をお知らせします



### 成人歯科健診を受けましょう！

期 間：令和7年12月27日（土）まで \*歯科医院休診日を除く

対 象 者：①国民健康保険被保険者の満40歳から満65歳までの方

②国民健康保険被保険者以外で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の方（年度末年齢）

自己負担金：500円（歯科医院窓口にお支払いください）

◎対象となる方には受診券を送付しています。

健診の予約方法などの詳細については、受診券に同封にお知らせをご覧ください。

受診されない方は、『受けない理由』の回答にご協力ください。

【問】町民生活課 保険年金班 ☎83-6401 / 保健センター ☎83-2312

食事や会話など、日々を豊かにし、心身ともに健康で過ごすためには「口腔の健康」が必要不可欠です。むし歯や歯周病などの予防と早期発見のために、歯科健診を受けましょう！



### 睡眠のワンポイント アドバイス

深酒や寝酒をやめることで、深くぐっすり眠れるようになります。

【問】保健センター 83-2312