

# あなたの飲み方、大丈夫？

## 酒は「百薬の長」？

■問い合わせ先

シーオーレ新宮健康福祉課  
☎962-5151(直)

お酒はリラックス効果やコミュニケーションの円滑化に有効です。一方で、過度な飲酒は生活習慣病や心の不健康を引き起こす原因となります。自身の飲み方を振り返ってみましょう。

### からだを守る飲み方3原則

#### (1) 適正飲酒量を守る

1日の適正飲酒量は純アルコール量20gまでです。女性や高齢者、少量で皮膚が赤くなる人は、血中のアルコール濃度が高くなりやすいため、飲酒量を抑えましょう。

#### 適正飲酒量のめやす

##### ○いずれか1つ

- ビール 中びん1本(500ml)
- 日本酒 1合(180ml)
- ウイスキー ダブルで1杯(約60ml)

○ワイングラス 1・5杯(約180ml)

#### (2) 休肝日を設ける

週に2日は肝臓をアルコールから解放しましょう。胃や肝臓を休めることで、病気になるリスクを減らせます。

#### (3) カラ酒をしない

空腹時の飲酒やお酒以外何も口にしない「カラ酒」は胃腸を荒らしやすく、アルコールが吸収されやすくなるため、早く酔ってしまいます。魚や野菜、大豆製品などを先に食べましょう。

### 減酒・禁酒にチャレンジ

#### ○ステップ1

飲みすぎるパターンを知る  
自分がどんなときに多く飲んでいるか分析しましょう。  
(例) 接待や宴会、暑いとき、スポーツ観戦するとき、イ

ライラしているとき、眠れないときなど

#### ○ステップ2

##### 減酒方法を考える

毎日飲酒をすると脳のアルコールを感じする力が弱くなり、酔いに対して鈍感になります。水と一緒に飲んだり、一定期間の禁酒だけでも効果があります。

#### ○ステップ3

##### 飲酒日記をつける

飲酒量やステップ2で考えた方法が実行できたかを記録し、定期的に振り返りましょう。

過度な飲酒は肝炎や咽喉がん、食道がん、睡眠障害などを引き起こす原因となります。適正飲酒を心がけましょう。



## 地域子育て支援センター かんがるーひろば

### 出張ひろば

**日時** 毎週月曜日(祝日・年末年始を除く)  
午前9時30分～午後2時30分  
※午前11時30分～午後0時30分は消毒のため利用不可

**定員** 午前・午後 各子ども10人(要予約)

**場所** ふれあい交流館  
(新宮町大字三代1095)

※食事などはご遠慮ください。

かんがるースタッフが見守るなか、0歳から3歳までの子どもと保護者が安心して遊べる場所です。ぜひ、ご利用ください。

詳しくは問い合わせるか、社協だより、町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

## 1月の主なイベント

内容	日時など
0歳児クラブ①	12日(火) 午前10時～11時
1歳児クラブ	21日(木) 午前10時～11時
ベビーマッサージ	22日(金) 午前10時～11時
0歳児クラブ②	29日(金) 午前10時～11時

※すべて各子ども10人程度の予約制です。予約は1月5日(火)から受け付けます。  
【予告】2月19日(金)小児救急法講習会 予約は1月27日(水)から行います。

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。離乳食、トイレトレーニングといった子育ての相談も受け付けています。予約(電話)が必要です。

**日時** 毎週火曜日～土曜日の午前9時30分～午後3時

※祝休日、町福祉センター休館日は休み

**場所** 町福祉センター3階 地域子育て支援センター

※大広間を開放することがあります。

**問い合わせ先** 新宮町地域子育て支援センター(町福祉センター内)  
☎963-0134(直)