

お酒のこわい話

～アルコールの悪影響を知っていますか～

問健康政策課〔保健センター〕

☎72・4008 ☎72・1481

ほどよくお酒を楽しむと、食欲増進やストレス解消、人間関係の円滑化など良い側面もあります。しかし、過度の飲酒は、肝疾患、がんの誘発、生活習慣病助長などを引き起こします。さらに、長期に渡る多量飲酒はアルコール依存を引き起こし、うつ病や自殺企図など精神面や社会生活にも深刻な影響を与えます。

1日の適量目安 男女差・個人差があります

- ・ビール中瓶 1本 (500ml)
- ・日本酒 1合 (180ml)
- ・ウイスキーダブル 1杯 (60ml)
- ・焼酎 1合 (180ml)
- ・ワイン 1杯 (120ml)



こんな時は要注意

- ・お酒を飲むべきではない時にも飲みたいと強く思う
- ・飲み始めると、思っていた量より多く飲んでしまう
- ・いつもお酒がないと落ち着かない
- ・数時間ごとに飲酒をしてしまう
- ・酔いがさめると手の震え、多量の発汗、脈が早くなる、イライラする、不安感などの症状が出る

飲む際に注意するポイント

- ・野菜などのおつまみを食べながら、ゆっくりとしたペースで時間を決めて飲む
- ・アルコール度数が高いお酒は薄めて飲む
- ・週に3日(連続した2日)はアルコールを飲まない休肝日をとる
- ・年に一度は健康診断を受ける
- ・禁酒している人、お酒が飲めない人には無理に勧めない



アルコール依存症のサインや症状が出現したら禁酒や治療が必要です。早めに専門機関への相談をしましょう。



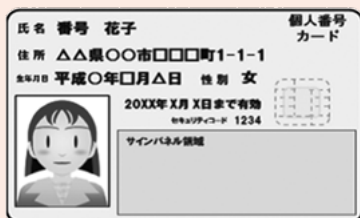
アルコールを飲む人はもちろん、その周りにいる人もお酒との付き合い方についてよく理解しましょう。

問市民課(東庁舎)

☎ 71・2323

FAX 72・2460

※マイナンバーカードは申請から交付まで1～2か月ほどかかります。



コンビニ交付サービスを利用するためには

マイナンバーカード交付の際に、利用者証明用電子証明書の発行を受けてください。

■利用時間 午前6時30分～午後11時

(12月29日～1月3日、メンテナンス日を除く)

マイナンバーカードかコンビニ交付利用登録済みの住民基本台帳カードを持っていると、全国所定のコンビニエンスストアに設置している多機能端末機(マルチコピー機)から住民票などの証明書が市役所窓口よりも100円安く取得でき、とても便利です。

ぜひぜひ
簡単 安心 お得!
コンビニ交付サービス
を利用してください