



メッセージ

お酒は適量であれば“百薬の長”となりますが、飲み過ぎると肝臓や胃腸などに負担をかけます。節度ある飲酒を心掛けましょう。

# 見直しましょう 飲酒習慣

～健康的な  
お酒の飲み方を知ろう！～

## アルコールの飲みすぎは こんなに害があります

アルコールは肝臓で分解されますが、一度に大量に飲むと分解が間に合わず急性アルコール中毒に陥り死亡に至るケースもあります。また、毎日のように長年飲み続けることで、脂肪肝やアルコール性肝炎から肝硬変へと進行し、肝臓がんを発症する可能性もあります。アルコール依存症に陥ると、自分の健康ばかりでなく、家族や周囲の人にも迷惑をかけたかねません。

アルコールの飲みすぎは肝臓病以外にも、胃炎や胃潰瘍などの胃腸病、心臓病、脳卒中、糖尿病、肥満など全身にわたる病気の原因にもなります。



## 飲酒の適量を知りましょう

### 主なお酒の適量の目安

日本人の適量は、1日の平均純アルコールで約20gとされています。

<b>日本酒(15度)</b> 1合(180ml) 純アルコール量22g	<b>ビール(5度)</b> 中ビン一本(500ml) 純アルコール量20g	<b>焼酎(35度)</b> のどぐい呑み2杯弱(80ml) 純アルコール量22g
<b>ワイン(12度)</b> グラス2杯弱(200ml) 純アルコール量20g	<b>ウイスキー(43度)</b> シングル2杯(60ml) 純アルコール量20g	※これらのいずれかで適量です。毎日お酒を飲んでいると肝臓機能の低下を招きかねません。週に、連続して2日は飲酒を休みましょう。



### 長期療養児 療育相談

長期療養を要する児童(乳幼児含む)の生活保健相談です。

対象 ▷小児慢性特定疾患で、治療中の児童

▷長期にわたって療養を必要とする児童(未熟児養育医療、育成医療等を受給している児童)

とき 11月16日(金)

受付 午後1時～2時

ところ 上十三保健所

費用 無料

担当 十和田市立中央病院  
医師 小田 誠 先生

申し込み先 上十三保健所  
(☎234261)



### 事業所への 出前講話のお知らせ

市では「健康とわだ21」を掲げ、心の健康づくりに取り組んでおります。

働き盛りのかたの健康管理に役立ていただくために、皆さんの職場に保健師を派遣します。今回は「うつ病」をテーマに健康講話を行います。希望する事業所は随時、申し込みをしてください。

とき 11月～平成20年2月28日

費用 無料

※詳細については、申し込み後に打ち合わせをします。

申し込み先 十和田市保健センター  
(☎251181)



### 食生活改善推進員 養成講座

対象 市内在住の20歳から65歳未満の女性で全コース受講できるかた

とき 11月21日(水)～

平成20年2月7日(木)

(全8回コース)

ところ 十和田市保健センターほか  
内容 食事バランスガイドや調理実習、生活習慣病予防について

※全コース終了後に修了証を発行し、市食生活改善推進員会に登録させていただきます。

費用 1,200円程度(テキスト代)

申し込み先 11月9日までに十和田市保健センターへ (☎251181)