

# お酒との上手な付き合い方

## 覚えてほしい7つのポイント

飲み方次第ではプラスにもマイナスにもなるお酒。ここでは健康的に楽しく飲むポイントを確認しておきましょう。



圖 コスモス保健センター ☎ 28-9500

く含む豆腐、キノコ類、酢の物がおつまみに最適。肝臓の働きが促進され、アルコールの代謝も進みます。  
○肉類を食べる時は、低脂肪・高たんぱくな焼き鳥がおススメ。なるべく脂質の少ない胸肉やささみ肉を選びましょう。

**Point.4 強いお酒は薄めて飲む**  
アルコール度数の高いお酒は、喉や胃腸の粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲むようにしましょう。

**Point.5 飲後の運動・入浴要注意**  
お酒を飲んだ後の運動や入浴は、酔いが回りやすく、血圧が低下する危険性があるため、控えるようにしましょう。

**Point.6 長時間飲み続けない**  
だらだらと飲み続けず、時間を区切って飲むようにしましょう。どんなに長引いても午前0時には切り上げるのが大切です。

**Point.7 薬と一緒に飲むのは危険**  
お酒と一緒に薬を飲むと、薬の効き目が強くなり過ぎることがあるため危険。薬を服用しているときはお酒を飲まないようにしましょう。

**Point.8 相談相手手遅れになる前に**  
約80万人以上がアルコール依存症を患っている

大量の飲酒は、病気を引き起こすだけでなく、周囲の人に多大な迷惑をかけた後、社会的な信用を失うことになる等、さまざまな悪影響を及ぼします。ご自身やご家族のアルコールの問題でお悩みの方は次の相談機関へご相談ください。

↓**コスモス保健センター**  
☎ 28-9500

↓**田川保健福祉事務所**  
☎ 42-19307

↓**県精神保健福祉センター**  
☎ 42-9307

↓**田川保健福祉事務所**  
☎ 42-19307



大量の飲酒は、病気を引き起こすだけでなく、周囲の人に多大な迷惑をかけた後、社会的な信用を失うことになる等、さまざまな悪影響を及ぼします。ご自身やご家族のアルコールの問題でお悩みの方は次の相談機関へご相談ください。

↓**コスモス保健センター**  
☎ 28-9500

↓**田川保健福祉事務所**  
☎ 42-19307

↓**県精神保健福祉センター**  
☎ 42-9307

↓**田川保健福祉事務所**  
☎ 42-19307

大量の飲酒は、病気を引き起こすだけでなく、周囲の人に多大な迷惑をかけた後、社会的な信用を失うことになる等、さまざまな悪影響を及ぼします。ご自身やご家族のアルコールの問題でお悩みの方は次の相談機関へご相談ください。

↓**コスモス保健センター**  
☎ 28-9500

↓**田川保健福祉事務所**  
☎ 42-19307

↓**県精神保健福祉センター**  
☎ 42-9307

### Medical health

## 保健の掲示板

2月16日から3月15日までの保健事業日程

- 2月16日\***【4~5か月児健診】  
4か月~5か月児を対象(個人通知します)  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- 3月2日\***【7~8か月児健診】  
7か月~8か月児を対象(個人通知します)  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- 3月9日\***【1歳6か月児健診】  
1歳6か月~1歳8か月児を対象(個人通知します)  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- 3月11日**【健康相談】  
健診結果や介護など相談希望者を対象  
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30
- 【もぐもぐ教室】**  
4か月~10か月児を対象にした離乳食教室(要予約)  
参加希望の方は、コスモス保健センターへご連絡下さい。  
また、栄養士の電話・個別相談は随時受け付けています。
- 【よちよち相談】**  
身体計測・育児相談などの希望者を対象  
感染症対策のため予約制です。コスモス保健センターへご連絡下さい。
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500**  
※新型コロナウイルスの状況により変更する場合があります。

### Vaccination

## 【麻しん・風しんの予防接種はお済みですか?】 1歳児・年長児は接種を忘れずに

麻しん・風しんにまだかかっていない人で、麻しん風しんワクチンを受けていない人は、接種期間内に予防接種を受けましょう。期間内は無料で受けられます。

- 対象▶ 第1期: 生後12か月から24か月に至るまで
- 第2期: 小学校就学1年前の人  
(平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれ)
- 第2期の接種期間: 令和4年3月31日☎まで

接種方法▶ 医療機関に直接ご予約ください。県内の予防接種協力医療機関でも接種できます。各医療機関にお問い合わせください。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

### Population

## 人のうごき(福智町の人口)

- 人口 21,897人  
前月比-9人  
前年比-456人
  - 男性 10,452人  
女性 11,445人
  - 転入 61人・転出 52人  
出生 11人・死亡 28人
  - 世帯 11,045世帯  
前月比-8世帯  
前年比-137世帯
- ※令和4年1月1日現在(住民基本台帳人口)

Fukuchi town

Fukuoka prefecture

お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長  
☎ 市電はひかえさせていただきます

### Tax

## おさめて安心(税の納期限)

- 国民健康保険税 [8期] 2月28日 月

### Event

## チクホー net (近隣の催し)

- 【田川市】第九を歌うパイ in たがわ・2021  
~ひびけ歌声 あなたのものとへ~  
日時▶ 2月20日 日  
14:00 開演 (13:00 開場)  
会場▶ 田川文化センター 大ホール  
入場料▶ 1000円(高校生以下無料)  
園田川で第九を歌うパイ実行委員会事務局  
☎ 090-8765-6276

第15回コンサート  
第九を歌うパイ in たがわ  
ベートーヴェン  
「交響曲第9番第4楽章・合唱付」  
指揮 毛利博紀  
2022年 2月20日(日) 田川文化センター  
開場 午後1時 開演 午後2時  
入場料 大人1,000円(高校生以下無料)

ひびけ歌声 あなたのものとへ

問い合わせ先  
たがわで「第九」を歌うパイ実行委員会 TEL 090-8419-4195 FAX 0947-45-7899

← 青少年の健全育成を図ることを目的に、冬の風物詩として開催している「第九を歌うパイ in たがわ」。ソリストや合唱団、田川の保育園児たちが歌声を響かせます。ぜひ、会場へお越しください。