

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。



図 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 飲酒後の運動・入浴要注意
お酒を飲んだ後の運動や入浴は、酔いが回りがやすく、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 長い時間飲み続けない
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。

consultation
相談 約80万人以上がアルコール依存症を患っている
相談 手遅れになる前に

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。

- ↓ 県精神保健福祉センター ☎ 42-9307
- ↓ 田川保健福祉事務所 ☎ 42-9307
- ↓ コスモス保健センター ☎ 28-9500



女性や高齢者は、アルコールの影響を受けやすく、1日あたりの飲酒量の目安より少ない量が目安になります。

お酒は適量を楽しみ飲めば、ストレスの解消や人間関係の円滑化に有効。しかし、多量のお酒を長期間飲み続けると、肝機能障害をはじめ、様々な病気を引き起こす恐れがあるので十分な注意が必要です。
アルコールは、肝臓で毒性のある物質に変化します。この毒性物質を分解する酵素の働きが強さによって、お酒に強い弱いがある程度決まっています。日本人は遺伝的に、

Point.1 最低2日は休肝日を
肝臓を適度に休めて機能を回復させるためにも、最低でも週に2日はお酒を飲まない日をつくるようにしましょう。

Point.2 適正飲酒量を知る
1日の適量は、純アルコール20g。60g以上は「多量飲酒」となり、生活習慣病やがんなどのリスクが高まります。

Point.3 飲酒時は食事と一緒に
食事やつまみを食べながらゆっくりと飲みましょう。おつまみを選ぶときは、次のようなことを意識してください。
○濃い味付けの料理はお酒の量が増えすぎないが、あっさりとした味付けのおつまみを中心しましょう。
○たんぱく質やビタミンを多



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)



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)
☎ 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

お問い合わせ先
たがわで「第九」を歌うパイ合唱団 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。