



正しく知ろう お酒の適量

お酒は適量を楽しく飲めば、気持ちをリラックスさせたり、血液の流れを良くする効果があります。

しかし、多量のお酒を飲み続けると、肝機能障害をはじめ、さまざまな病気を引き起こすおそれがあるので注意が必要です。

この機会に、ご自分やご家族の飲酒習慣をもう一度振り返ってみてください。

お酒の適量

- 日本酒…………… 1合(180ml)
- ビール…………… 中ビン1本(500ml)
- ウイスキー…ダブル1杯(60ml)
- ワイン…………… グラス2杯(240ml)
- 焼酎…………… ぐい飲み2杯(110ml)
- チューハイ…350ml(7%)



これらのいずれか1つの量がお酒の適量です。

女性は男性の適量の1/2 ~ 2/3程度が適量と考えられています。

多量のお酒が引き起こす悪影響

●肝機能障害

肝臓に脂肪がたまる脂肪肝や肝炎等の原因となり、進行すると肝硬変を引き起こすといわれています。

●肥満、高血圧、糖尿病

肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因となります。

●脳や認知機能障害

神経細胞が破裂され脳が委縮することで、記憶障害や認知症を招く可能性があります。

●がん

口腔がん、食道がん等さまざまながんを引き起こす原因となります。

●依存症などの精神障害

アルコール依存症をはじめ、睡眠障害やうつ病等の原因になることがあります。

お酒を飲む時のポイント

お酒を飲む時は、適量はもちろんですが、飲み方にも気をつけたいことがあります。

- 食事と一緒にゆっくり飲む
- 寝酒は極力控える
- 週に2日程度の休肝日を設ける
- 服薬治療中はノーアルコール
- 入浴、運動前はノーアルコール
- 妊娠、授乳中はノーアルコール
- 定期的に健診受診を



【アルコール健康障害に関する相談窓口・お問い合わせ先】

和歌山県精神保健福祉センター (☎073・435・5194) 平日午前9時～午後5時45分
御坊保健所 (☎0738・22・3481) 平日午前9時～午後5時45分
子育て福祉健康課 (☎63・3801) 平日午前8時30分～午後5時15分

検診の受け忘れはございませんか？

今年度の個別検診の受診期限は2月28日までとなっています。

胃がん検診(内視鏡検査)：50歳以上の方(昨年度受診された方は対象外です)

乳がん検診：40歳以上の女性

子宮頸がん検診：20歳以上の女性

歯周疾患検診：40、50、60、70歳の方

骨粗鬆症検診：40、45、50、55、60、65、70歳の女性の方が対象です。

4月に受診券(A 4 薄緑色)をお送りしています。

受診ご希望の方は、受診券をご持参のうえ期限内に医療機関で受診してください。

今年度集団健診で胃がん検診、乳がん検診を受診された方は受診できませんので、ご注意ください。

【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(☎63・3801)

「実践コース」

パソコン事務科」

募集期間

令和5年1月20日(金)～

令和5年3月3日(金)

訓練期間

令和5年3月28日(火)～

令和5年6月27日(火)

定員 15名

※申込者が定員の半数に満たない場合、訓練を中止することがあります。

訓練実施施設

中紀地域職業訓練センター

自己負担額

テキスト代9,130円(税込)

職場見学先への交通費

お申込み

事前にハローワークで職業相談を必ず受けてください。

【お問い合わせ先】

▽お申し込みについては

ハローワーク御坊訓練担当

(☎22・3527)

▽訓練内容については

職業訓練法人中紀技能訓練協会

(☎63・1500)

