

10月から、アルコールチェックが義務化されると聞いたりん。
お酒を飲まない人、お酒に強い人も、みんなチェックするりんか？

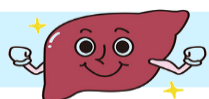
こふでりん先生



乗車定員が11人以上の自動車1台以上、またはその他の自動車5台以上を使用する事業所が、安全管理者を選任して、チェックするりん。
でも一般の人も気を付けた方がいいりんよ。



アルコールの分解時間は??



お酒の量とアルコールが分解されるまでの時間(目安)

種類	度数	量	1	2	3	4	5	6	7	8
ビール	5%	350ml	→							
		500ml	→							
チューハイ	7%	350ml	→			ストロング系(度数9%)の飲み過ぎは要注意!!				
日本酒	15%	1合(180ml)	→							
		2合(360ml)	→							
焼酎(ストレート)	25%	1合(180ml)	→							
ワイン	12%	120ml	→							
ウイスキー ブランデー	43%	シングル(30ml)	→							
		ダブル(60ml)	→							



- アルコールの分解にかかる時間の目安は…人にもよりますが、
お酒を飲めるタイプの男性 → 飲酒后、およそ4時間。
女性・お酒に弱い人・高齢者 → 飲酒后、およそ5時間。

飲酒したら絶対に車両等を
運転してはいけない!!!

食品によるアルコール摂取にも注意が必要です。

★お酒入り
チョコレート

★洋酒の入ったお菓子
(洋酒ケーキ等)

★甘酒

たかがお菓子とはいえ、案外アルコール分が高いものがあります。お酒として検知されてしまうことがあるので、運転前には食べる、飲むことを控えたほうが良いとされています。食品表示も確認しましょう。

【コラム】コロナ禍の飲酒事情

ステイホームで在宅時間が増えました。コロナで職を失って一日中家にいるようになった人もいます。アルコール依存症は失業率とともに上下すると言われています。

この先、仕事や暮らしはどうなってしまうのかという不安、自由に遊びに行けない状況などからストレスが大きくなり、それを解消させようとお酒の量が増えてしまうことが心配されます。



つらいこと、苦しいこと、その気持ちを
誰かに伝える場所があります。
ひとりで悩まないで・・・

裏面へつづきます



ひとりで悩んでいませんか こころがSOSを感じたら



熊野町LINE
公式アカウント

✳️時間帯/月～金8:30～17:15
(年末年始を除く)

✳️育児の悩み、発達、予防接種のこと

熊野町健康推進課 820-5637

✳️0歳～18歳の子育て全般、DVのこと

熊野町子育て支援センター
(くまの・こども夢プラザ) 820-5502

✳️高齢者の生活・介護のこと

熊野町高齢者支援課 820-5605

✳️生活、家計、就労のこと

熊野町福祉事務所 820-5614

✳️障害のある人の生活

熊野町社会福祉課 820-5635

✳️ご自身や家族のひきこもりのこと

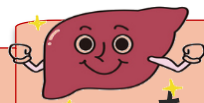
熊野町健康推進課 820-5637

よりそいホットライン あらゆる悩みごと

24時間 0120-279-338

広島いのちの電話 あらゆる悩みごと

24時間 082-221-4343



サバ缶の南蛮漬け

～たんぱく質をとろう！缶詰・レンジで時短！～

【材料】2人分

- サバ缶詰(水煮)・・・1缶(190g)
- 玉ねぎ(うす切り)・・・1/4個
- にんじん(せん切り)・・・1/6本(30g)
- 赤唐辛子・・・1本(種を取って小口切り)

- A
- しょうゆ・・・大さじ1
 - 酢・・・大さじ1
 - 砂糖・・・小さじ2



～広島県市町村職員共済だより参照～



エネルギー: 226 kcal
たんぱく質: 20.9g
塩分: 2.2g
(1人あたり)

【作り方】

- ① 耐熱ボウルでAとさば缶の汁を混ぜ合わせる。
- ② ①に、玉ねぎ、にんじん、赤唐辛子を入れてラップをかけ、レンジで1～2分加熱する。
- ③ さば缶の身を入れてサッと混ぜ、10分ほどなじませる。

日頃から備える 『ローリングストック』



・普段の食品を少し多めに
買い置きしておき、賞味期限を
考えて古いものから消費し、
消費した分を買い足すことで、
備蓄を保つための方法です。

お問い合わせ : 熊野町役場 高齢者支援課TEL820-5605 ・ 健康推進課TEL820-5637

今回は11月の新聞折り込みで配布します！