



お酒との上手な付き合い方

本格的に暑さが厳しくなる8月は、長期休暇でキャンプやお祭りなど、楽しいイベントもたくさんある月です。新型コロナウイルス感染症に関する規制も解除され、たくさん人が集まる機会に、宴会を楽しむ人も増えたのではないのでしょうか。そこで今回は、お酒と上手に付き合うポイントを紹介します。

●日本人とお酒

長期間多量の飲酒をすると、生活習慣病や肝臓の病気、がん、アルコール依存症のリスクが高まります。そもそも日本人の41％は遺伝的にお酒に弱い、または、お酒が飲めない体質とされています。アルコールを分解する酵素の働きが弱い・持たない人は、少量のお酒でも血液中のアルコール濃度が高くなり、血液を通じて全身を巡るため、身体への負担が多くなります。

【生活習慣病のリスクを高める純アルコール量】

男性40 g 以上、女性20 g 以上（2024年2月厚生労働省『飲酒に関するガイドライン』より）

【純アルコール20 g（1 合）の目安】

 日本酒	 ビール	 焼酎	 ワイン	 ウイスキー	 チューハイ
度数 15% 量 180ml	度数 5 % 量 500ml	度数 25% 量 110ml	度数 14% 量 180ml	度数 43% 量 60ml	度数 7 % 量 350ml

要注意！ ストロング系のお酒（度数9％）は350ml（1 缶）飲むだけで、純アルコール量25 g となり、2 缶飲むと40 g を超えてしまいます。

●お酒を飲むポイント

- あらかじめ飲む量を決めておく
- 食事と一緒に、ゆっくり飲む
- 水やノンアルコール飲料を合間に飲む
- おつまみにアルコールを分解する酵素を働かせる成分（ビタミンB 1、ナイアシン、ミネラル）を含むものをプラスする
〈例〉枝豆、冷や奴、刺身、あさりの酒蒸しなど
- 週1～2日の休肝日をつくる
- お酒で憂さ晴らしをしている場合は、その他の気分転換の方法を見つける
〈例〉運動、音楽、読書など

飲酒量からアルコールの分解にかかる時間を簡単に計算できるサイトは
こちらから▼▶



スナッピーパンダ

検索

●飲酒習慣を確認してみましょう

アルコールを分解する力は人それぞれです。飲めない人や飲まない人に「お酒を無理にすすめない」ことも大切です。健康に配慮しながら、おいしいお酒と長く付き合い合っていけるよう、できることから取り入れてみてください。
また、町では『依存症なんでも相談』を開催しています。飲酒習慣をチェックしてみて、点数が高い、アルコール量が気になる、本人は困っていないが周りの人は心配しているなど、気になることがあれば気軽にお問い合わせください。

飲酒習慣のチェックは
こちらから▼▶



広島県 AUDIT

検索

（健康推進課）



全国高等学校空手道選手権大会出場 おめでとうございます

6月8(土)～9日(日)に開催された「第78回広島県高等学校総合体育大会空手道競技」で、拳志キッズ(空手道)スポーツ少年団に所属する佐々木絵梨さん(広島国際学院高等学校3年・呉地)が女子個人形と女子個人組手で優勝されました。



この結果により、8月1日(木)～4日(日)に長崎県佐世保市体育文化館で開催される「第51回全国高等学校空手道選手権大会」に出場されます。

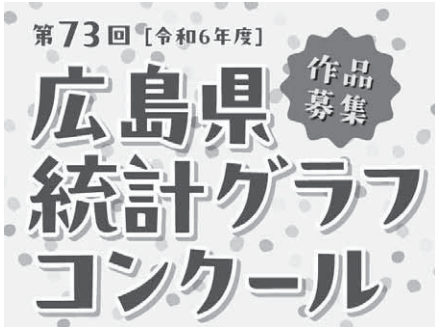
全日本少年少女空手道選手権大会出場 おめでとうございます

5月3日(金・祝)に開催された「第23回広島県小学校空手道選手権大会」で、東熊野スポーツ少年団(空手道)に所属する松本咲来さん(第四小2年・川角)が女子個人組手で2位になりました。



この結果により、8月8日(木)～10日(土)に東京武道館で開催される「第24回全日本少年少女空手道選手権大会」に出場されます。

広島県からのお知らせ



新聞やテレビで気になること、身の回りの出来事、興味のあることをテーマに、統計グラフで表した「ポスター作品」を募集しています。

☎9月4日(水)まで ※必着
関広島県総務局統計課
☎513－2 5 2 4



▲詳細は
こちらから

（政策企画課）

各施設のお盆の開館状況

〈×・・・閉鎖〉

	9金	10土	11(日・祝)	12(月・休)	13火	14水	15木	16金
役 場	8:30～17:15	×			8:30～17:15			
町 民 会 館	9:00～22:00		×		9:00～17:00			9:00～22:00
西防災交流センター	9:00～22:00		×		9:00～17:00			9:00～22:00
東防災交流センター	9:00～22:00		×		9:00～17:00			9:00～22:00
町 民 体 育 館	8:30～21:30			8:30～17:00	町民夏祭り 準備のため 使用不可	町民夏祭り	町民夏祭り 後片付けのため 使用不可	8:30～21:30
町 民 グ ラ ン ド								
各学校体育館施設	18:30～21:30	8:00～21:30 ※グラウンドは17:00まで		8:30～17:00	×			18:30～21:30
郷 土 館	×	10:00～16:00			×			
図 書 館	10:00～18:00			×		10:00～18:00		
くまの・こども夢プラザ	9:30～17:00	×			9:30～17:00			
地 域 福 祉 会 館	8:30～17:15	×			8:30～17:15			
西 ふ れ あ い 館	8:30～17:15		×		8:30～17:15			
東 ふ れ あ い 館	8:30～17:30						×	8:30～17:30
中央ふれあい館	8:30～21:30		×		8:30～17:15			8:30～21:30
中央ふれあい館内郵便局	9:00～16:00	×						9:00～16:00
環 境 事 務 所	9:00～11:30 13:00～16:00		×		9:00～11:30 13:00～16:00			
安芸グリーンセンター	8:30～12:00 13:00～16:30	×			8:30～12:00 13:00～16:30			
深 原 地 区 公 園	8:30～18:00							