

めざせ、健康長寿

健康メモ

No.58

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel. 23-1133

お酒は適量が肝心

「節度をもって適量のお酒を楽しもう」

国が推奨する節度ある適度な飲酒とは、1日平均純アルコールで約20g程度(下表)ですが、女性や高齢者はアルコール分解能力が低いので、この半量程度が適量です。

体内に入ったアルコールは、胃や小腸で吸収され、血液で全身をめぐり肝臓に運ばれ、分解されます。しかし、飲み過ぎると分解が追いつかず、再び血液で全身をめぐり、肝臓で分解される処理を繰り返すため、肝臓には大きな負担がかかります。

お酒の上手な付き合い方

- 肝臓を休ませるため、週に二日は休肝日をつくりましょう
- 血中アルコール濃度の急上昇を防ぐため、食事をしながらゆっくり飲みましょう
- 肝臓や胃腸を守るため、アルコール度数の強いものは薄めて飲みましょう
- 眠りが浅くなるので、寝酒はやめましょう

■ 1日のお酒の適量 (いずれか1種類)
※ アルコール度数は目安です

お酒の種類	度数	適量
ビール	5度	500ml
日本酒	15度	180ml
焼酎	25度	100ml
ウイスキー	40度	60ml
ワイン	12度	200ml

※次回は「睡眠」について掲載します

山火事に注意を

冬から春にかけて、枯れ葉や枯れ草が多くなることに加え、空気の乾燥や季節風などによる気象条件により、山火事発生の危険性が高くなる時期です。山火事はいったん発生すると消火は容易ではなく、貴重な資源を失うとともにその回復には長い年月と多くの労力を要することとなります。



冬から春にかけて、枯れ葉や枯れ草が多くなることに加え、空気の乾燥や季節風などによる気象条件により、山火事発生の危険性が高くなる時期です。山火事はいったん発生すると消火は容易ではなく、貴重な資源を失うとともにその回復には長い年月と多くの労力を要することとなります。

火災救急件数[12月]	救急
()内は平成29年累計	179
建物 0 (15)	(1,965)
林野 0 (1)	
車両 0 (0)	
船舶 0 (1)	
その他 0 (7)	
合計 0 (24)	

コラム市民協働

みんなの力で まちが輝く



まちづくりを地域で考えてみませんか

「長門市まち・ひと・しごと創生総合戦略」では、人口動態の現状分析から、まちの魅力の源となる産業活力を失う危機を打開するための成長力を生む取組を進めることとしています。また、人口減少に対する短期・中長期での歯止めを目的に、子育て世代に選ばれるまち、若者の夢が実現できる環境整備のための施策を打ち出しています。

より地域特有の課題を解決していくことを目標に、本市が行う集落機能再生事業を活用し、現在10カ所で「地域づくり協議会」が設立され、自治会組織や活動団体が連携した取組が行われています。

これらの協議会においては、自らが目指す地域の将来像を明確にするための「夢プラン」の策定を、地域活動団体とともに進めているところもあります。

「NPPO法人むかつく」では、この地域づくり計画を実現するための県の補助金を活用し、高齢者料理教室などの事業を実施しています。2月4日(日)には、10時から13時まで、パタ屋で



▲2月4日(日)に開催が予定されている「むかつく日曜日」

「むかつく日曜日」として、地域の野菜やイチゴ、花などのほか、移住者の有志によるうどんの販売が行われます。

第58回全国スポーツ推進委員 研究協議会に参加しました

第58回全国スポーツ推進委員研究協議会茨城大会は「ファンスポーツ」すべての人にスポーツの楽しさを伝えることを目的として開催されました。全国大会は国体が行われる2年前の都道府県で開催されます。

基調講演は元プロ野球選手の大久保博元氏。ユーモアを交えた話は少しも眠気を感じさせないほど惹き付けられ、監督経験を通して積み上げられた理論はなるほどと思わせられました。その後、「スポーツの力で楽しい未来を創る」をテーマにシンポジウムが行われ、スポーツ推進委員の資質向上や人材育成、地域共生社会の構築、高齢期のスポーツ、障害者スポーツ、子どもたちの運動実態などが話



▲来年は鹿児島県で開催