

### アルコールと健康

上手にお酒とつきあいましよう

健康診断などで「お酒はほどほどに」と注意された経験のある人は少なくないでしょう。

日本酒にして1日平均3合以上の多量飲酒は、アルコール依存症や、肝臓疾患、生活習慣病などのリスクを高めることになりまます。また、未成年者や妊婦の飲酒の問題なども指摘されています。忘年会などお酒を飲む機会も増える時期です。節度ある飲酒を心がけ、お酒を楽しむことが大切です。

どうしてお酒を飲みすぎるといけないの？

- ・肝臓に中性脂肪がたまり、肝臓の働きが悪くなります。
- ・内臓脂肪が増えて、メタボリックシンドロームになる危険性があります。
- ・動脈硬化・糖尿病など生活習慣病の原因になります。
- ・欲求のまま飲酒を続けると、

回数・量が増えてアルコール依存症となってしまうと、節度ある適度な飲酒とは？

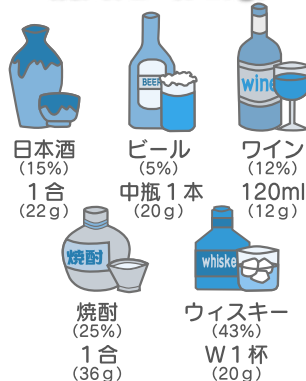
「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」では、純アルコールで1日平均20gを節度ある適度な飲酒としています。（右下目安参照）

#### 未成年者とお酒

未成年者は心と体の発達が著しく、とても大切な時期です。そんなときにお酒を飲むことは様々な弊害があります。

- ・脳の発達に悪影響が出る。
- ・肝臓の働きがまだ未熟なうちに飲酒することにより、肝障害を起こしやすい。
- ・学習意欲が低下する。
- ・急性の中毒症状を起こしやすい。
- ・アルコールから薬物依存のきっかけとなりやすい。

#### 適度な飲酒の目安（純アルコール20g）



#### 妊婦さんとお酒

妊娠中にお酒を飲むと、胎盤を通じてアルコールが胎児の血液に流れ込みます。胎児はアルコールの代謝機能が未発達で深刻な障害につながる場合があります。どのくらいなら大丈夫という量が不明なので安全のため飲まないようにしましょう。

#### お酒と上手に付き合うポイント

- ・マイペースでお酒を楽しみましょう。
- ・適量を守り遅くとも夜12時でやめましょう。
- ・空腹のまま飲まないこと。豆腐や魚などのたんぱく質や、果物などを食べると肝臓への負担を軽くします。
- ・週に2日は「休肝日（飲まない日）」をつくりましょう。
- ・お酒に頼らない、ストレス解消法を持つとよいでしょう。



# おめでとうございます！山口国体

君の一生けんめいに会いたい

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No. 9

- 国体推進課 -  
Tel. 37 - 2188  
ホームページ  
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/

## 「ちよるる募金」にご協力ください！

平成23年開催の「おいでませー山口国体」、「おいでませー山口大会」の成功に向け、県民の皆さんに両大会を支え、盛り上げていただく取り組みとして、「おいでませー山口国体・山口大会募金（愛称：ちよるる募金）」を行っています。

#### ■何に使うの？

集まった財源は、両大会のボランティア活動や花いっぱい運動等国体県民運動などの大会運営に活用します。

#### ■どこで募金できるの？

次のいずれかの方法をお選びください。

#### ・振り込みによる方法

金融機関で随時募金を受け付

けています。（手数料不要）

#### ・募金箱による方法

県や市町などの公的施設を始め、医療機関や宿泊施設に募金箱を設置しています。「ちよるる」が参加する様々なイベント会場でも募金箱を用意しています。

#### ■税金が帰ってくる

振り込みによる方法で募金をすると、税法上の優遇措置が受けられます。個人では、5千円を超える金額を寄付された場合、所得税や個人住民税において寄付金額にに応じて寄付金控除が受けられます。法人では、寄付金額を損金算入できます。



荻さんの受賞作品

#### ◆大畑小学校3年荻華雨さんが最優秀賞に！

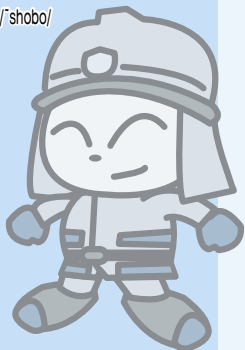
国体県民運動ポスターコンテストの入選作品が決定し、長門市からは3点が選ばれました。なかでも、小学校低学年の部で、大畑小学校3年の荻華雨さんの作品が最高賞となる最優秀賞に選ばれました。おめでとうございます。作品は、山口県と市国体推進課のホームページで紹介しています。

#### ■問合せ先

おいでませー山口国体・山口大会募金推進委員会  
Tel. 083 - 933 - 4800

# 119

長門市消防本部  
中央消防署 Tel. 22-0119  
西消防署 Tel. 32-1230  
火災時の問い合わせ  
Tel. 22-1414  
ホームページ  
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



## ガス器具火災を防ぐために

・てんぷら火災の原因は、加熱中に目を離してしまふことです。揚げ物をする際には、火をつけたままその場を離れることは絶対にしないでください。また、少ない油は発火時間も短くなります。



・ママに火を消すクセをつけておきましょう。

・健康志向の食用油は、サラダ油より発火温度が低く、

・発火時間が短いことを知っておきましょう。商品の中には注意表示（例：サラダ油に比べ発火の温度が約20℃低めです）などがあるものも見られますので、成分に特徴をもつ食用油を使用する際にはしっかりと表示を見ましょう。

・コンロのまわりは整理整頓し、燃えやすい物を置かないようにしましょう。

・万が一のために「消火器」を設置しましょう。

火災救急件数[10月]	
( )内は今年累計	
建物	0 (5)
林野	1 (2)
車両	0 (3)
船舶	0 (0)
その他	0 (7)
合計	1 (17)
救急	157 (1518)

## 体育指導委員です！

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005

9月23日、24日に油谷と三隅でミニテニス教室を開催しました。

この教室のために私たち体育指導委員は春先から実技や指導方法の研修を行い、準備を進めてきました。当日はどれだけの参加者がいるか不安でしたが、西部地区の油谷会場では20名、東部地区の三隅会場では24名の参加者があり、教室は盛況でした。参加者は小学生から40歳代の方までの幅広い年代の方々でした。

準備運動、ミニテニスの歴史・ルールの説明などを経て、いよいよ実技の指導に入りました。教室の参加者の中にはラケットを初めて持たれる方もあり、最初はなかなかボールがうまく打てずに悪戦苦闘されていました。それでも練習を重ねていくうちに少しずつコツをつかみボールが上手く

打てるようになってきました。

今回が初めての開催であったため、時間配分など御迷惑をおかけしたところもありましたが、参加者からは「楽しかった〜！」「また来たい」などの声があり、私たちも大変嬉しく思いました。今後はこの経験を活かし、皆さんにもっと楽しんでもらえる教室にしたいと思えます。

ミニテニス教室は3月まで毎月行っていますので、皆さんの参加をお待ちしています。



ミニテニス教室の様子