

お酒と健康

お酒は、祝い事や会食で飲まれるなど生活や文化の一部として親しまれてきました。そして、これからの時期、お酒を飲む機会が増える人もいらっしゃるでしょう。

飲酒は、適量なら気持ちをリラックスさせ、会話を増やすことができる等効果があります。が、多量になると健康を害したり、運動機能や意識の障害の原因となります。長期にわたって飲み続ける人の中には、依存症となり、生活面に支障が生じています。また、世界保健機関(WHO)によると、依存症は60以上もの病気や外傷の原因になると指摘されています。

飲酒による病気は、自ら病気の発生を予防できます。節度ある適度な飲酒として、「健康日本21」の中では通常のアルコール代謝能を有する壮年男性の場合、1日平均純アルコールで20



g程度と定義されています。20gとは、ビール中ビン1本、日本酒1合、ワイン2杯、ウイスキーダブル1杯等に相当します。1日の飲酒量が3倍以上になると、飲みすぎとなり、依存症になるリスクが高まります。飲みすぎが習慣化して依存症になるまでの期間は、男性で20年以上、女性はその半分の期間と言われています。

一般的に女性は、男性に比べて臓器に障害を起こしやすく、また高齢者は酔い方がひどくなることがあり、控えめに飲酒をしましょう。



健康面に気をつけてお酒を飲むには...

- ・ ゆっくりと食事と一緒に
- ・ 週2日は休肝日を
- ・ 入浴・運動・仕事前は飲まない(運動機能や判断力を低下させます)
- ・ 定期的に検診を(肝機能検査等を受けて、飲みすぎでないか確認しましょう)
- ・ 薬と一緒に飲まない 等
- ・ 節度、マナー、ルールを守ってお酒を楽しく嗜みましょう。



JR美祢線ふるさと利用事業のお知らせ

長門市出身の、県外在住の学生に運賃補助を行います

補助対象者

- ・ 過去に、長門市内に住民登録のあった人
- ・ 現在山口県外に在住の高校生・大学生・専門学校生等

・ JRを利用して長門市に帰省する際、美祢線を利用すること
※大学とは、防衛大学校など一部を除く。専門学校とは、学校教育法第124条および134条第1項の規定に基づく教育施設

補助金額

- ・ JR運賃の2分の1(100円未満は切り捨て)、または5,000円のいずれか少ない金額を補助
- ※JR運賃とは、乗車券に加え、新幹線・特急・急行等の料金を含む
- ※JR運賃に含まないもの

グリーン料金、定期券の利用区間、ぐるりんパスや周遊きっぷ、電子マネー、青春18キップを利用した乗車
※学生割引、団体割引、往復割引等の割引を利用する場合、

割引後の運賃とする

※きっぷの到着駅は長門市内の駅であること

■JR乗車券の購入について
乗車券は券売機で購入すると必要な情報が記載されない場合があるので必ず窓口で購入してください。なお、乗車券は乗車日の1カ月前から購入できます。余裕をもって事前にご購入ください

申請方法

- ・ 在学証明書、または学生証の写しを添付してください
- ・ JR乗車券等の記載事項が全て確認できる状態のコピーまたは写真を添付して申請してください

・ 乗車した美祢線の列車内の前後の高い位置に車両番号が掲示されているので(通常は「キハ120〇〇」)申請書にこの車両番号と列車の時刻を必ず記載してください

申請受付期間

12/1(木)～平成24年3/30(金)



※郵送の場合は必着

※美祢線利用期間も同じ期間
■申請書類の備え付け場所

長門市ホームページ、または長門市商工水産課、各支所
※補助金の予算(150万円)の範囲内で先着順です(事業を終了する場合は、長門市ホームページでお知らせします)
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/>

※補助の詳細は長門市役所ホームページまたは左記へ。JR・駅へのお問い合わせはしないでください

申し込み・問い合わせ

〒759-4192 長門市東深川1339-2
長門市JR美祢線利用促進協議会事務局(長門市商工水産課)
TEL 23-1136

暖房器具の取扱いに注意!

これからの季節、暖房器具など火を取り扱う機会が増え、火災が多く発生します。火災を防ぐために日頃から火の取扱いに注意しましょう。

使用にあたっての注意事項

- ・ 耐震自動消火装置付きのものを使用する
- ・ ストープの上方に洗濯物を干したり近くに紙や衣類など燃えやすい物を置かない
- ・ ストープの近くでヘアスプレーなど引火の危険性があるものを使用しない
- ・ 石油ストーブなどに灯油を給油する場合は、必ず火を

消してから行い、給油中はその場を離れない
・ 石油ストーブなどは給油後、タンクのふたを確実に閉め、漏れがないか確認する
・ 灯油の容器は金属製またはポリエチレン製で推奨マークもしくは認定証が貼付されているものを使用し、必ず栓を密閉すること。

▼住宅用火災警報器の普及率(10月末現在)

長門市全体	72%
長門地区	70%
三隅地区	67%
日置地区	79%
油谷地区	80%

火災救急件数[10月]	
()内は今年累計	
建物	1(10)
林野	0(2)
車両	0(0)
船舶	0(0)
その他	1(10)
合計	1(21)
救急	148(1,534)

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 TEL 23-11205

スポーツ推進委員です!

去る10月1日から11にかけて、県内各地で第66回国民体育大会「おいでませ!山口国体」が開催され、長門市においては、会期前実施競技として、9月11日に伊上海浜公園において「シイカヤック競技」が行われたのを皮切りに、10月2日から6にかけては、俵山多目的交流広場において「ラグビーフットボール競技(少年男子)」、10月8日から10日にかけては、ながと総合体育館において「空手道競技」、10月9日は三隅地区の一部において「自転車ロードレース」が行われました。

ティアスタッフと共に各競技運営のお手伝いをさせていただきました。

こうした官民一体となったおもてなしと選手のがんばりにより、山口県が悲願の天皇杯、皇后杯を獲得することができたことは、大変喜ばしいことです。私たち長門市スポーツ推進委員も、ボランティアスタッフの一員として、今大会運営に参加・協力できたことを糧に、今後より一層のスポーツ振興に取り組んでいきたいと思ひます。

48年ぶりの山口県での開催で、全国各地から多くの選手・役員等を長門市にお迎えし、私たち長門市スポーツ推進委員も、各競技会場において接伴係・駐車場係・弁当係・美化装飾係・立哨員等で、他の多くのボランティア等も参加



▲国体には多くのボランティアも参加

こちら 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/>

