

お酒と健康

上手にお酒と付き合いましょう

健康診断などで「お酒はほどほどに」と言われたことはありませんか。

「酒は百薬の長」といわれるように、適量の飲酒は、気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりする効果があります。

しかし、多量飲酒を続けると、健康面に様々な悪影響が生じます。年末年始でお酒を飲む機会が増える時期です。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、脂肪肝などの肝臓病になりやすいです

・ 内臓脂肪が増え、メタボリックシンドロームになる危険性があります

・ 動脈硬化や糖尿病など生活習慣病の原因になります

・ 長期にわたり飲み続け、アルコール依存症になると、生活面に支障が生じます

節度ある適度な飲酒とは？

「健康日本21」では、通常のアルコール代謝機能を有する壮年男性の場合、一日平均純アルコールで約20グラムを節度ある適度な飲酒としています。ビール中瓶1本、日本酒1合、ワイン2杯、ウイスキーダブル1杯等が相当します。一日の飲酒量がこの3倍以上になると、飲みすぎとなり、健康面に悪影響が出たり、依存症になる危険性が高まります。女性や高齢者は、より少量が適当です。特に妊婦さんは、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、胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えますので、飲まないようにしましょう。未成年も、脳の発達に悪影響が出

たり、急性の中毒症状を起しやすいなど様々な害があり、法律で禁止されています。

上手にお酒と付き合い方とは？

- ・ ゆっくり食事と一緒に、適量を飲む
- ・ 空腹のまま飲まない。魚や豆腐などのたんぱく質、果物などを一緒に摂ると、肝臓への負担を軽くします
- ・ 週2回は飲まない日を設け、肝臓を休ませる
- ・ 薬と一緒に飲まない
- ・ 肝機能検査等、定期的に検診を受け、飲みすぎしていないか確認する



こちし 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/>



消火栓等付近での駐車禁止

「消火栓」や「防火水槽」をご存知ですか。これらは消火活動に欠かすことのできない施設で、消防車に使用する水を供給するものです。「消火栓」や「防火水槽」は道路脇や道路上などに設置されており、標識を掲げているものや、路上や蓋にマーキングされているものもあります。これらの消火水利について、消防署では定期的に調査や点検を行い、いっどこで火災が発生しても直ちに対応できる体制をとっていますが、近くに車

が駐車してあると、消火活動に支障をきたす恐れがありますので、駐車する際には注意が必要です。道路交通法で駐車を禁止している場所は、次のとおりとなっています。

- ・ 消火栓から5m以内の部分
 - ・ 防火水槽から5m以内の部分
 - ・ 防火水槽の側端またはこれらの道路に接する出入口から5m以内の部分
 - ・ 指定消火水利（プール、池等）の標識が設置されている位置から5m以内の部分
- 一刻を争う消火活動にご理解とご協力をお願いします。

火災救急件数[10月]

()内は今年累計

建物	3 (9)
林野	0 (1)
車両	0 (0)
船舶	0 (0)
その他	2 (5)
合計	5 (15)
救急	176 (1,488)

平成24年度 長門市表彰

長門市では、長門市表彰条例に基づき地域社会の発展と住民福祉の向上に貢献された個人または団体を表彰しています。

平成24年度の受賞者は、自治行政・産業振興・衛生振興・社会事業・寄附の部門で功績のあった9人と4団体です。11月14日(水)、長門市物産観光センターで行われた表彰式で、大西市長から表彰状と記念品が贈られました。

表彰者(敬称略)

自治行政

◎多年自治会長として自治活動に尽くされた功績

小崎 絢三(東深川湊一西区)

◎多年自治会長として自治活動に尽くされた功績

中元 覺(東深川駅前区)

◎多年消防団の育成と防火思想の普及向上に尽くされた功績

池本 裕之(日置下長行)

◎多年消防団の育成と防火思想の普及向上に尽くされた功績

池本 和博(油谷蔵小田下蔵小田)

◎多年消防団の育成と防火思想の普及向上に尽くされた功績

林 英昭(深川湯本河原区)

産業振興

◎農地と水の環境保全活動に尽

くされた功績

河原地域資源保全会

◎集団営農と農事組合法人の設立により地域の農業振興に尽くされた功績

農事組合法人「二条窪」

◎集団営農と農事組合法人の設立により地域の農業振興に尽くされた功績

農事組合法人「三ヶ村」

衛生振興

◎多年医師として地域医療の発展に尽くされた功績

森田 高生(東深川江良区)

◎多年医師として地域医療の発展に尽くされた功績

川上 俊文(東深川緑ヶ丘区)

社会事業

◎多年民生・児童委員として社会福祉事業に尽くされた功績

小林 泰子(日置上大内山上)

寄附

◎消防用資材搬送車両として440万円相当を寄附された功績

長門大津農業協同組合

◎多年民生・児童委員として社会福祉事業に尽くされた功績

黒瀬 恵子(三隅下向開作)



こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 TEL 23-72055

スポーツ推進委員です!

10月25日(木)ルネッサながとで市内の20歳〜64歳の方を対象とした新体力テストを行いました。

このテストは、文部科学省の依頼を受け、国民の体力、運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得ることを目的に毎年実施しています。

初めに血圧、脈拍測定等で参加者の健康状態を確認し、テストに入ります。

テスト項目は、握力(最大筋力)、上体起こし(筋持久力)、長座体前屈(柔軟性)、反復横とび(敏捷性)、シャトルラン(全身持久体力)、立ち幅跳び(筋パワー)の6種目です。

今回の参加人数は、男性39人、女性30人。それぞれの年代で平均得点を出し、得点合計から体力年齢を割り出して見ました。

結果、男性は、20代・30代・60代が年相応の体力、40代は20代前半の体力、50代は40代後半の体力。女性は、30代が20代前半の体力、20代・40代・50代・60代は年相応の体力となりました。

中でも驚いたのは、60代の男性で20代前半の体力を持つ人が一人いたことです。話を聞くと陸上マスターズなどに出場し、日頃からトレーニングを積んでいるとのこと、定期的に運動を続けることの大切さを改めて感じさせられました。

皆さんも健康増進と体力維持のため日頃から様々なスポーツに親しみ、来年の新たな体力テストにチャレンジしてみてください。

