

# めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.32

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

## 楽しく、上手にお酒と付き合うために

適量のお酒は、食欲増進やストレス解消など、身体に良い作用をもたらします。一方、過量や間違った飲み方をすると身体に次のような影響があります。

脳・神経 脳卒中、認知症、急性アルコール中毒、アルコール依存症  
心臓 不整脈、高血圧 血液 貧血  
胃 胃炎、胃かいよう 食道 食道炎、がん  
肝臓 脂肪肝、肝硬変 腸 下痢、吸収障害  
すい臓 すい炎、糖尿病  
性腺 卵巣機能低下症、ED

飲み過ぎると…



※こんな人は禁酒！

○妊婦・授乳中の女性 子どもの発育・発達不良につながります  
○服薬中の人 薬の作用不良・効き過ぎの恐れがあります

■1日に飲むお酒の適量(表1)

種類 (アルコール度数)	1日の適量
ビール・発泡酒 (5%)	中ビン1本 中ジョッキ1杯 (500ml)
ワイン (12%)	グラス2杯弱 (200ml)
日本酒 (15%)	1合 (180ml)
焼酎 (35%)	ぐいのみ2杯弱 (70ml)
ウイスキー (40%)	ダブル1杯 (30ml)

① ゆっくり飲みましょう

- ② 多くの種類を飲まない  
いわゆる「ちゃんぽん」は、泥酔や二日酔いの原因になります。
- ③ 飲酒は遅くとも夜12時頃まで  
個人差や体調により異なるものの、日本酒1合の分解には約3時間かかります。長時間や深夜までの飲酒は翌朝以降も体内にアルコールが残るため、日中仕事や活動がはかどらなくなるほか、飲酒運転による事故など生命の危機を招きます。
- ④ 週2日は休肝日(飲酒しない日)を設けましょう  
※次回は「介護予防」について掲載します

## ながと観光アテンドが 決まりました！



イベント情報・おいしい食べ物、  
新しいことが始まりますなど  
長門市観光コンベンション協会の  
「ながとコレ」がおすすすめ！  
旬情報をお届けします。

10月25日(日)に開催された「第31回いきいきのびのびながとふるさとまつり」のステージ上で、市内外のさまざまなイベントに出席し長門市の観光PRを行う「8代目ながと観光アテンド」の認定書交付式が行われました。

このたび選出されたのはラジオパーソナリティーの会田玲奈さん、市役所臨時職員の河野純子さん、藤井茜さん、団体職員のお八道芹香さんの4人です。「楽しみながらPR活動に取り組みたい」という思いを込めて、



▲レトロスタイルの制服をふるさとまつり会場で初披露



▲会田玲奈さん ▲河野純子さん ▲藤井茜さん ▲八道芹香さん

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/

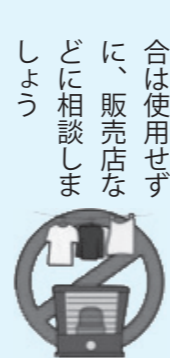


## 暖房器具による火災に注意

本格的な冬の到来を迎えると、家庭でストーブなどの暖房器具を使用する機会が多くなります。

火災はちよつとした不注意で発生しますので、暖房器具を使用する場合は次のことに注意しましょう。

- ① 暖房器具の周囲に新聞紙や雑誌など燃えやすいものを置かないようにしましょう
- ② 暖房器具の上で洗濯物を干かしたり、カーテンや布団が接触したりしないように



- ③ 給油や外出、就寝するときには必ず火を消しましょう
- ④ カートリッジタンク式の暖房器具では、燃料タンクの蓋が確実に閉まっていることを確認し、燃料が漏れないようにしましょう
- ⑤ 電源コードやプラグを定期的に点検し、異常がある場合は使用せずに、販売店などに相談しましょう

火災救急件数【10月】  
( )内は今年累計

建物	0 (3)
林野	0 (1)
車両	0 (3)
船舶	0 (0)
その他	1 (4)
合計	2 (11)
救急	170 (1,563)

## こんにちは スポーツ推進委員です！

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-112005

だんだんと寒くなってきました。「スポーツの秋」は終わりを告げようとしています

が、今回は長門市スポーツ推進委員で考案した「ニューズポーツ」『バター・de・ビンゴ』を紹介いたします。

この競技は、グラウンドゴルフ用のスティックとボールを使用します。グラウンドゴルフと同じ要領で打ち、ボールを数字のマス内に止めていくゲームです。

1人が6球打ち、1から9までのマス内に収まれば、その数字が得点となり、1つの回が終了した時点でビンゴになっている場合には、得点が2〜4倍になります。

しかし、マスの外枠の赤いゾーンにボールが止まるとメイン5点、ボールがマットの外に出てしまうと得点にはならず、集中力やコントロール、力加減などが試されます。11月3日(火)に開催された日



▲対戦形式で楽しめる「バター・de・ビンゴ」

置ふるさと祭りでも体験コーナーを設け、子どもから年配者まで幅広い世代が楽しんでいました。  
対戦形式なので、次第に勝負魂に火がついてきます。しっかりと体を動かすスポーツも魅力的ですが、1球1球の真剣勝負も、また一味違ったスポーツの楽しみ方に繋がるとも思います。  
興味のある人、体験してみたい人は、教育委員会生涯学習スポーツ振興課まで連絡してください。