

はっらっ健康だより

「はっらっ健康利府プラン」の健康に関する7つの分野別の取組み

「アルコール対策」～基本目標「飲酒の健康への影響や適切な飲酒量を理解し、多量飲酒の習慣を改善しよう」～

～お酒は楽しく健康的に～

適量の目安を知り、健康的な飲酒を心がけましょう。飲酒の適量の目安は『純アルコールに換算して1日約20g程度』です。

純アルコール約20gに相当する目安量	 ビール 中瓶1本 (500ml)	 焼酎 (35度) 0.6合 (180ml)	 清酒 1合 (180ml)	 ワイン 1杯 (120ml)	 ウイスキー・ブランデー ダブル ダブル (60ml)
--------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

★食べながら、適量範囲でゆっくりと飲みましょう。

おつまみにたんぱく源となる魚や肉、卵、大豆製品、ミネラルや食物繊維を多く含む野菜、特に緑黄色の野菜(塩分の多い漬物は控える)、海藻、きのこ、こんにゃく、いもなどをバランス良く取り合わせ、食べながら飲むようにすると胃腸や肝臓への負担を少なくし、悪酔いの防止にもなります。

★強いお酒は薄めて飲むのがおすすめです。

★時間を決めて飲みましょう。

★週に2日はお酒を飲まない「休肝日」をつくりましょう。

高齢者や女性、飲めない方はさらに少量で!



●知っていますか?アルコール飲料と脱水

アルコールには利尿作用があります。また、アルコールを体の中で分解する際に大量の水分が必要となり、さらに、夏は汗で体内の水分が失われるため、『暑い夏にビールを飲んで水分補給!』の考えは、脱水を引き起こす場合がありますので注意が必要です。

アルコールを飲んだ際には、水分をしっかりとりましょう。

■20歳未満の飲酒は禁止されています。妊娠中と授乳期の飲酒はやめましょう。

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

のうりょく 脳力アップ教室

認知症予防を目的とした、体と脳に刺激を与える認知症予防運動プログラムを取り入れた楽しい教室です。



対 象 町内にお住まいの65歳以上の方

定 員 20名

内 容 認知症予防の講話、認知症予防運動プログラムなどを楽しく学びます。

と き 8月3日(木)、10日(木)、23日(水)、

9月7日(木)、21日(木)、

10月5日(木)、19日(木)

11月2日(木)、16日(木)、30日(木) ※全10回1コース

時 間 午前10時30分～午前11時30分

持 ち 物 水分補給用の飲み物、筆記用具、メガネ(必要な方)

●特定の回だけの参加はできません。

●申込方法 電話または直接介護福祉係までお申し込みください。(先着順)

●申込期間 7月7日(金)～21日(金)

●受付時間 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

●費 用 無料

●会 場 保健福祉センター



※新型コロナウイルス感染症等の影響で延期や中止、内容が変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198