



新しい年になり、お酒を飲む機会が増える時期ですが、最近はどこかへ飲みに出かけるよりも自宅でお酒を楽しむ「宅飲み」が増えているといわれています。

宅飲みは気兼ねなく飲めることから酒量が増えたり、際限なく飲んだりしがちです。他人の目が届きにくいことから、飲み過ぎないための自己管理が必要です。「どうしても我慢できない」「ついつい飲みすぎてしまう」「度数の高い飲み方が好き」「夜ではなく早い時間から飲んでしまう」「飲まないとなりが合わない」など自己管理が難しい場合はアルコール依存症の予備軍かもしれません。



宅飲み注意点6箇条

<p>1. 飲む時間を決め、長時間飲み続けない 帰宅時間を気にしなくていいため、飲む時間が長くなりがちです。飲み始める前に飲み終える時間を決めておきましょう。</p>	<p>4. 買い置きしない アルコール度数が異なる酒をあれこれ飲むのは避け、「今日はここまで」と決めておきましょう。</p>
<p>2. 必ずおつまみを用意する 空腹時にいきなりアルコールを体内に入れるのは体への負担が大きいため少しでも食べてから飲むようにしましょう。たんぱく質と繊維質が多いものがアルコールの分解に役立ちます。</p>	<p>5. 適宜、水やノンアルコールドリンクを飲む 他人に気を遣う必要はなく、飲み物は自分で選べます。意識して途中で水やノンアルコールドリンクも飲むようにしましょう。</p>
<p>3. 飲む量を最初にだいたい決めておく アルコールの分解能力には性別・個人差がありますが、日本人の場合1時間で分解できる純アルコール量は50kgの人で5gです。(ビール中瓶で1/4本、ウイスキーで1/2杯と決して多くはありません。)</p>	<p>6. 翌日に残らないか注意する 不安感やストレスを抑えるための飲酒や、昼からの飲酒は依存症への第一歩です。その日の体調と相談しながらゆっくり飲みましょう。</p>

特定健康診査・がん検診を受けたみなさんへ

特定健診で『要医療』と判定された方、がん検診で『要精密検査』と判定された方のうち、まだ病院で検査を受けていない方は3月までに受診しましょう。

風しん追加接種の対象者のみなさんへ

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの方で、まだ風しんの抗体検査を受けていない方は、すでに郵送されているクーポン券をご利用ください。

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い