



酒は飲んでも飲まれるな お酒との上手な付き合い方

新型コロナの影響により家で過ごす時間が増え、飲酒の回数や量が増えた方も多いのではないのでしょうか。お酒は食欲やコミュニケーションを促したり、心身をリラックスさせてくれますが、飲み方によっては生活習慣病のリスクを高めてしまうなど、健康へ悪影響を及ぼす原因になります。

◆1日の飲酒量の目安(いずれか1つ)

- ビール…500ml (中びん1本)
- チューハイ…500ml
- ストロング系チューハイ…350ml (1缶)
- 日本酒…180ml (1合)
- ウイスキー…60ml (ダブル1杯)
- 焼酎…100ml (水割り1対1でコップ1杯)
- ワイン…200ml (グラス少なめ2杯)

女性や高齢者はさらに少ない方が良いとされています。

◆飲みすぎによる健康への影響

- 肝障害、膵炎や糖尿病、心疾患、高血圧、胃腸障害、がんなどの健康障害
- 睡眠障害やうつ病など、こころの問題

◆上手なお酒との付き合い方

- 飲む量を決める
飲酒量の目安を参考に、1日に飲む量を調整しましょう。
- 食事と一緒にゆっくりと飲む
空腹で飲んだり一気に飲んだりすると、悪酔いや急性アルコール中毒を引き起こす恐れがあります。
- 休肝日を作る
週2日は肝臓などの臓器を休ませましょう。アルコール依存症の予防にもなります。

保健師による健康相談、管理栄養士による栄養相談も随時行っていますのでご利用ください。

とうがね健康プラン21 (第2次) 推進中

とうがね健康プラン21 (第2次) では「生活習慣病のリスクを高める量を飲んでいる者の割合の減少」を目指しています。

*1日あたりの純アルコール摂取量が、男性40g以上、女性20g以上。女性は男性に比べて肝臓が小さく、女性ホルモンがアルコール分解を抑制するため、女性の方が健康被害を受けやすいといわれています。



問い合わせ▶健康増進課 ☎(50) 1174



みんなでポッチャ! in 豊成小学校

2020東京パラリンピック正式種目のポッチャを体験しませんか。

とき▶1月14日(土)午前9時~11時30分(受付=午前8時30分~)

ところ▶豊成小学校体育館

対象▶市内在住の小学生以上の方(小学生は保護者同伴)

定員▶先着20名程度

申込方法▶申込書を窓口、Eメール、郵送、FAXのいずれかで提出

締切▶12月27日(火)

申込・問い合わせ▶スポーツ推進委員会事務局 (スポーツ振興課内) ☎(50) 1189



相談ガイド

市などの公共機関で行う相談です。すべて無料ですので気軽にご相談ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、臨時に中止する場合があります。ご理解ご協力をお願いします。

相談名	とき	ところ	問い合わせ	内容・備考
消費生活相談	毎週月~金曜日(休祝日・年末年始を除く) 10:00~12:00、13:00~15:00	消費生活センター (市役所3階)	消費生活センター ☎(50) 1238	悪質商法などの消費者トラブルや多重債務でお困りの方の相談に応じます(電話相談可)
職業相談	毎週月~金曜日(休祝日・年末年始を除く) 9:30~17:00	市役所別棟1階	地域職業相談室 ☎(52) 1104	職業紹介やパソコン検索が利用できます 雇用保険受給手続きは管轄のハローワークにて受け付けます
交通事故相談	1/16☎10:00~15:00	市役所402会議室	消防防災課 ☎(50) 1119	保険請求・示談・ひき逃げなどの交通事故の相談(要予約)
人権・行政相談	12/15☎、1/16☎ 13:00~16:00	市役所202会議室	総務課 ☎(50) 1117	人権上の悩みや、国の業務への要望などの相談
家庭児童相談	毎週月~金曜日(休祝日・年末年始を除く) 9:00~16:00	子育て支援課内	家庭児童相談室 ☎(50) 1168	子育て上の悩みや親子関係、虐待などの相談に応じています
専門(弁護士)相談	①12/21☎、②1/18☎ 10:00~16:00 (予約=①受付中、②1/11☎~、電話のみ)	ふれあいセンター視聴覚室	社会福祉協議会 ☎(52) 5198	先着10名、初期相談に限ります(1人30分)
心配ごと相談	第2・第4火曜日(休祝日の場合は翌平日) 13:30~16:30	ふれあいセンター視聴覚室	社会福祉協議会 ☎(52) 5198	日常生活の中のちょっとした困りごとをご相談ください
ボランティア相談	毎週月~金曜日(休祝日・年末年始を除く) 13:00~17:00	ボランティアセンター (ふれあいセンター2階)	社会福祉協議会 ☎(52) 5198	活動に興味がある、活動をしたい、依頼したいなどの相談
子育て相談	毎週月~金曜日(休祝日・年末年始を除く) 15:00~17:00(要電話予約)	簡易マザーズホーム (ふれあいセンター2階)	簡易マザーズホーム ☎(54) 1197	乳幼児の発達に関する心配ごとについて
家庭教育相談	毎週月~金曜日(休祝日・年末年始を除く) 9:00~16:00	市役所別棟2階	家庭教育相談室 ☎(54) 0783	いじめや不登校、子育てなど教育問題について

※移動交番、保健ガイド(ふれあいセンターの健診・教室・相談、予防接種、山武健康福祉センターの検査・相談)、休日当番医ガイドは、毎月1日号に掲載しています。

基礎からやさしく学びます

介護に関する研修

◆介護に関する入門的研修

介護の基礎知識が学べる無料の入門研修で、希望者は職場見学や就労相談もできます。介護の仕事に興味がある方、この機会をお見逃しなく。

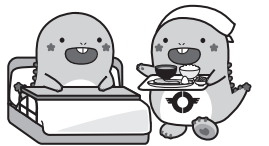
とき▶1月25日(水)・27日(金)・31日(火)、2月3日(金)いずれも午前9時30分~午後4時30分

定員▶先着20名

◆50歳以上の介護職員初任者研修

介護職への就労を目指す50歳以上の方が対象の研修で、職場体験や就労個別相談会も実施します。介護の仕事に興味がある方はお気軽にお問い合わせください。

とき▶2月13日(月)~3月24日



(金)のうち17日間いずれも午前9時30分~午後4時50分
費用▶2万2千円(テキスト代・消費税込)

定員▶10名(事前申込、選考あり)

◆共通事項
ところ▶東金中央コミュニティセンター

申込・問い合わせ▶ほっとスペース 稲毛ペコリー

☎043(306)8520
FAX043(306)8521

MAIL pecorino@hatsuhokai.or.jp

ホームページはこちら



ホームページはこちら

消費ナビ

消費者ホットライン☎188(いやや)

一方的に送り付けられた商品の代金は支払い不要!

◆内容

事例1▶母親に、何度もしつこく海産物購入の勧誘電話があり、断っていた。最近では電話を取らなくなったが、昨日その事業者からカニが届いているとの不在通知が入っていた。受け取り拒否をしてよいか。

事例2▶実家に行ったところ、母親宛てに注文していない健康食品が届いており、定期購入と書いてある紙と払込用紙が同封されていた。どうしたらよいか。

◆アドバイス

・特定商取引法が改正され、注文や契約をしていないにもかかわらず、一方的に送り付けられた商品は、直ちに処分することができるようになりました。

・一方的に商品を送りつけられても、

お金を支払う必要はありません。商品を開封・処分しても支払いは不要です。

・贈答品などの可能性もあります。まずは家族などに心当たりがないか確認しましょう。また、注文したことを忘れていないか思い返してみましょう。

・お金を支払ってしまった場合もあります。困ったときは、すぐに消費生活センターなどにご相談ください。

◆消費生活相談

相談費用▶無料

※電話相談は通話料金が発生します。

問い合わせ▶

東金市消費生活センター
(商工観光課内) ☎(50) 1238