

## 飲酒の機会が増える年末年始

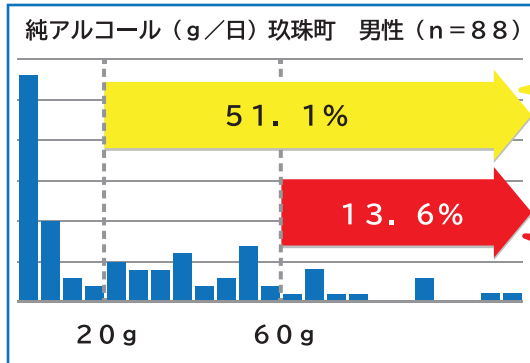
### アルコールについて考える機会にしましょう

玖珠町の男性は、アルコールの摂取量が県平均より多く、県内順位ワースト3位と なっています（平成28年度県民健康意識行動調査より）。

過度な飲酒は肝臓に負担をかけ、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常などを招きます。健康を守り、お酒を楽しむためにも、適正な飲酒量を守りましょう。

週に2日は休肝日をつくりましょう。

飲み過ぎ注意！



1日の適正量を超えて飲酒している人が51.1%います。

習慣的に多量飲酒をしている人が13.6%います。

#### 1日の適正飲酒量 (純アルコール20g)

- ビール → 中ビン1本
- 日本酒 → 1合
- ワイン → グラス2杯
- 焼酎20度 → 0.7合
- 焼酎25度 → 0.6合
- 缶チューハイ → 1本半

### 飼育のマナーについて

犬や猫は人に安らぎを与えてくれる大切なパートナー。しかし一方で、その飼い方をめぐって問題が発生することもあります。マナーを守ってみんなが快適に暮らせるように心がけましょう。



#### □猫は室内で飼育しましょう

放し飼いの猫はご近所の庭をふんや尿で汚したり、いたずらなどで迷惑をかけているかもしれません。

#### □のら猫などには絶対に餌を与えないでください

のら猫に餌付けをすると、その場所に住み着いて大繁殖し、ご近所に多大な迷惑をかけてしまいます。

#### □犬のふんは飼い主が責任を持って後片付けを

本来、犬の散歩は運動のためです。愛犬には散歩前の排せつをしつけ、もし道路や公園でふんをしたら必ず持ち帰ることができるよう、ふんを片づける道具を持参しましょう。

#### □犬の登録と狂犬病注射は飼い主の義務です！

犬の飼い主は『狂犬病予防法』により、住んでいる自治体へ犬の登録を申請することが義務づけられています。また犬は年1回の狂犬病予防注射を行うことも法律で義務づけられています。

### 12月の健康カレンダー

#### ○乳幼児健診・健康相談

場所 くすまちメルサンホール



4か月児健診 H30.8月生まれ	21日(金) 午後0時45分～
7か月児健診 H30.5月生まれ	7日(金) 午後0時45分～
11・12か月児健康相談 H29.11、12月生まれ	5日(水) 午前9時30分～
1歳6か月児健診 H29.5、6月生まれ	19日(水) 午後0時30分～
3歳児健診 H27.5、6月生まれ	12日(水) 午後0時30分～

#### ○母子手帳交付

3日(月)、14日(金)、  
1月4日(金)  
時間 午前9時～午後4時  
場所 玖珠町役場1階6番窓口



## 12月1日は「世界エイズデー」

レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。このレッドリボンの意味を知り、エイズをみんなで考えましょう。

### インフルエンザ予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種助成の期限は平成31年1月31日です。詳しくは広報くす10月号8ページをご確認ください。

ワクチン接種をしてもしなくても、手洗い・マスクなど予防に努めましょう。

