

## 飲酒の機会が増える年末年始

### お酒の飲み方を見直しませんか？

玖珠町の男性は、アルコールの摂取量が県平均より多く、県内で3番目に多い数字となっています（平成28年度県民健康意識行動調査）。

お酒は私たちの生活に豊かさや潤いを与えるものである一方、過剰な飲酒は肝臓だけでなく膵臓、脳など、全身の臓器に障害が現れます。



### 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



### 健康を守るための飲酒のルール



- ① 食事と一緒にゆっくりと  
空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると悪酔いします。
- ② 自分のペースを押し付けない  
一緒に飲む人たちにお酒の無理強いをせず、みんなが楽しく飲めるよう配慮しましょう。
- ③ たまに飲んでも大酒しない  
飲む回数が少なくても、一時的に大量に飲むと体へ負担になります。
- ④ 週に2日は休肝日 週に2日は肝臓を休めましょう。
- ⑤ 定期的に健診を  
定期的に肝機能などの検査を受け、自分の健康をチェックするようにしましょう。

## 冬はノロウイルスによる食中毒にご注意

食中毒は夏場だけでなく冬場も注意が必要です。冬場に多く発生するものは「ノロウイルス」による食中毒です。年間の食中毒の患者数の約半分はノロウイルスによるもので、うち約7割は11月～2月に発生しています。

ノロウイルスの主な原因食品は、水やノロウイルスに汚染された食品、特にカキを含む二枚貝が多く報告されています。

また、感染した人を通じた食品の汚染により発生します。ノロウイルスは、感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。

### 【予防のポイント】

- ① 帰宅時、トイレの後、調理や食事の前には、せっけんをよく泡立てて、手と手をよくこすりあわせて洗い、最後に流水で十分すすぎましょう。
- ② 食品の取扱いに注意！加熱調理する食品は十分火を通しましょう。調理用器具は生食用と加熱調理用とを区別しましょう。
- ③ ノロウイルスに対する消毒は市販の「家庭用塩素系漂白剤」が有効です。消毒液の濃度や取り扱う際の注意点を守って消毒を行ってください。

## 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令和3年1月31日（日曜日）です。詳しくは広報くす10月号をご確認ください。ワクチン接種に加えて、手洗い・マスクなど予防に努めましょう。



## 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持っていない、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。

## ○母子手帳交付

4日(金)、22日(火)、1月5日(火)  
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 R2.8月生まれ	25日(金)
7か月児健診 R2.5月生まれ	25日(金)
11・12か月児健康相談 R1.11、12月生まれ	2日(水)
1歳6か月児健診 R1.5、6月生まれ	23日(水)
3歳児健診 H29.5、6月生まれ	16日(水)

※受付時間は個別に通知します。