



## 『アルコールとの付き合い方』

アルコールは少量なら気持ちをリラックスさせたり、会話を増やしたりする効果があります。しかし、大量になると肝臓病、膵臓病、循環器疾患、メタボ、認知症、がん、痛風、糖尿病、高脂血症などの健康障害をきたします。

また、妊娠中の飲酒は胎児への影響があります。妊娠初期では奇形など、妊娠中後期では胎児の発育不良や神経障害のリスクが高まります。

精神的・身体的な発展途上の未成年ではアルコールが心身に与える影響は大きいとされ、「未成年者飲酒禁止法」という法律で禁止されています。

アルコールの飲みすぎはさまざまな病気のリスクを高めます。

では、節度ある飲酒とは…

**1日純アルコールで20gまでです!(表参照)**

①日本や諸外国の研究結果から、男性10~19g、女性9gまでが最も死亡率が低いと示されています。そして1日当たりのアルコール量が増加するにしたがって、死亡率が上昇します。

②65歳以上の高齢者、飲酒習慣のない人、少量の飲酒で顔面紅潮をきたすなどアルコール代謝能力が低い人はより少ない量が推奨されます。

純アルコール20gの主なお酒の換算の目安

お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー ブランデー	焼酎 (35度)	ワイン
	中瓶1本 程度	1合(180ml)	ダブル(60ml)	0.5合(90ml)	2杯(240ml)

自分や家族の健康を維持するためにも、節度をもった飲酒をしましょう!

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

### information

## 碧南警察署からのお知らせ

皆さんの情報が犯人逮捕につながります!

◎こんなときには、すぐ110番

- ▼ 見慣れない人が住宅街の中を付近のようすをうかがいながらうろついている。
- ▼ 留守の隣家で物音がする。
- ▼ 隣家の飼い犬が異常な吠え方をしている。
- ▼ 見知らぬ車がエンジンをかけたまま、いつまでも停まっている。
- ▼ パールを持ったまま車に乗り込んで、急発進していった。
- ▼ シャッター付きのガレージに人が集まり頻繁に出かけている。
- ▼ 深夜に閉店しているはずの店の中に人影が見える。

そのままにすることなく、不審者の顔や服装、車などの特徴を覚えて、できるだけ早く、110番通報してください。

◎被害現場はそのままにして110番

被害現場には、犯人に結びつく資料が多く残されています。不幸にも被害にあわれた場合は、犯人を逮捕するために、できるだけ現場はそのままにして、すぐに110番通報してください。



問合せ先 碧南警察署 ☎46-0110