



このページに関するお問い合わせはこちら

健康みらい課 ☎0175-73-7733

国内初！「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が発表されました

厚生労働省は2月19日にアルコールの健康障害の発生を防止する観点から、国として初めて作成する「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。ガイドラインでは個々人の許容量を示したものではないとした上で、生活習慣病のリスクを高める飲酒量は1日あたりの「純アルコール量」で男性40g以上、女性20g以上としています。しかし、飲酒の影響を受けやすい体質を考慮する必要がある場合には「より少ない飲酒量とすることが望まれる」としています。

純アルコール量

グラム(g) = お酒の量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8 (アルコール比重)

★ビール 500ml でもリスクになる可能性も！！

アルコール度数5%のビールを500ml飲んだ場合、純アルコール量20g(500ml×0.05×0.8)となり、女性にとってリスクとされる1日あたりの純アルコール量に達してしまいます。飲酒する場合にはお酒に含まれる純アルコール量を意識することが必要になってきます。



純アルコール量 20g
(500ml×0.05×0.8)

★飲酒時に配慮したい5つのポイント

ガイドラインでは、次の5つのポイントを考慮したうえで飲酒することが重要としています。

① 飲酒状況などを把握する

医師への相談を参考に自分自身の飲酒習慣を把握することをおすすめします

② 飲酒量を決める

自分で何をどのくらい飲むのか、自分の体に合った量を決めることが大切です。

③ 飲酒前あるいは飲酒中に食事をとる

血中のアルコール濃度があがりにくくなり、お酒に酔いにくくなる効果があります。

④ 飲酒の合間に水(炭酸水)を摂取する

飲酒の合間に水を摂取することで、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようになるといわれています。

⑤ 1週間のうち、飲酒しない日を設ける

アルコール依存症の発症を避けるために、毎日飲み続けるといった「継続した飲酒を避ける」ことが必要となります。



健(検)診の申し込みはお済ですか？

みなさんのお手元に各種健(検)診の申し込みが届いていると思います。1年に1度は体のメンテナンスのために健(検)診を受けましょう！

受けられる健(検)診はそれぞれ異なりますので、通知を確認ください。

申込期限 4月12日(金)

健康相談会のお知らせ★

ご自身・ご家族の健康に関する相談等、お気軽にご相談下さい。

● 4月17日(水)

時間：13時30分～15時00分

場所：菜の花にここセンター

※ご相談したい方は、開設時間帯にお越しください。



消防署通信



火事と救急・救助は119番

尊い命を救う為に、救急車の適正利用にご協力ください。

令和6年春の火災予防運動

- 実施期間 令和6年4月8日(月)～4月14日(日)【7日間】
○統一標語 「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

【住宅防火 いのちを守る 10のポイント】

4つの習慣

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない。
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- 3 こんろを使うときは火のそばを離れない。
- 4 コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

6つの対策

- 1 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- 2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- 3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
- 4 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使用方法を確認しておく。
- 5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

《住宅防火いのちを守る10のポイントの考え方》

●火災を発生させない（出火防止）【習慣1～4、対策1】

●早く知る・気づく（早期覚知対策）【対策2】

●燃え広がらせない（延焼拡大防止）【対策3】

●火災の初期の段階で消火する
（初期消火・早期消火対策）【対策4】

●危ないと判断したら、素早く避難する（早期避難）【対策5】

●隣近所との協力体制を構築する
【対策6】

令和6年山火事予防運動

- 統一標語 「忘れない 山の恵みと 火の始末」
○実施期間 令和6年4月27日(土)から5月6日(月)まで【10日間】

住民のまど

◎お誕生おめでとうございます

新渡 愛海 (女・1/30) 栄 共 (緑 町)

◎おくやみ申し上げます

- 濱 谷 忠 男 (69) 松木
- 保 坂 幸 (75) 三号新町
- 奥 山 信太郎 (93) 豊栄平
- 佐 藤 勲 (88) 百目木
- 竹 田 武 美 (78) 大豆田
- 菊 池 榮次郎 (87) 大豆田
- 菊 池 隆 広 (51) 大豆田
- 太 田 弘 樹 (43) 大豆田

『住民のまど』の掲載について

婚姻、出生に関して、広報への掲載を希望される方は役場町民課へお申し出下さい。
 おくやみ欄については、町民課窓口へ届出される際に、掲載の可否を確認しております。
 また、休日届出等の場合は事前に役場へ連絡をお願いします。

農業委員会定例総会のお知らせ

定例総会では、農地法に基づく審議、及びその他の法令に基づく審議がされます。次の定例総会の日程は以下のとおりです。

- ◇定例総会日時 5月13日(月) 13時30分～
- (・申請の締切日 4月22日(月))
- ※毎月農業者年金の相談受付を行っています。

只今会員募集中

お問合せ先 せせらぎ旬会事務局

北館英輝 090-17071-3528

せせらぎ旬会
 父の年超えて農捨て春三度
 吹曝し馱のホームの春の塵
 朝まだき馱郁たる香蓬かな
 彼岸会や柵割し父鈍光る
 露凝るや朝日眩しき通学路
 古希之年歎喜雀躍弥生人
 穏やかな日々有難く春立つ日

(作 者) (宝 菁) (北 館) (紫 雲 英) (景 華) (百 舌 子) (双 魚) (た か 女)



駐在所 通信

横浜駐在所 78-2110

～春の全国交通安全運動～

運動の期間は、4月6日(土)～4月15日(月)までの10日間となっています。

毎年この時期は、道路から雪がなくなり、車のスピードが速くなったり、自転車の利用者も増え、交通事故が多発しやすい時期です。

車を運転する人は、歩行者優先、思いやり・ゆずりあい運転を心がけるようにし、自転車を利用する人は、ヘルメット着用を徹底しましょう。

ヘルメットは、交通事故や、転倒時に頭を守ってくれるので、必ずかぶるようにしましょう。



～詐欺には気を付けよう！～

最近では、株価が上がる銘柄を教える・指定した銘柄に投資すれば、確実に儲けることができるといった甘い言葉で巧みに誘い、詐欺グループの口座にお金を振り込ませるといった手口が急増中です。

投資に確実はありません。甘い言葉には、裏があるという意識を持つようにして、怪しいと感じたら、すぐに警察に連絡しましょう。



～交通事故に注意！！～

横浜町内で、踏切の電源ボックスに車が突っ込み、大湊線が運休状態になる事故が発生しました。

ドライバーの皆さんは、安全運転に心がけ、長距離を運転するときは、休憩をとりましょう。



～盗難に注意！！～

横浜町内で、盗難事件が発生しました。貴重品は、必ず鍵のかかるところに保管するようにして、盗まれないように気をつけましょう。

令和6年2月末の人身事故・物損事故発生状況

区分	令和6年						令和5年			前年比		
	2月中(単月)			2月末(累計)			2月末(累計)			発生	死者	傷者
	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者			
人身事故	1	0	1	3	0	3	4	0	5	-1	±0	-2
物損事故	5			21			24			-3		

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」