

| すび| 5| 3 通信 | 78|



年末年始も過度な飲酒を控えよう

今年も終わりに近づき、忘年会、新年会の時期になりました。この時期、飲酒をする機会が増えますが、適度な 飲酒量を知り、健康に配慮しながら、適切な飲酒を心がけましょう。

飲酒による健康へのリスク

過度な飲酒は、アルコール性肝障害、高血圧、脳卒中などの生活習慣病やがん の発症のリスクを高めます。

生活習慣病のリスクを高める量は、1日当たりの純アルコール摂取量が男性は 40 g以上、女性は 20 g以上とされています。(厚生労働省 健康日本 21 より)



適度な飲酒量(純アルコール量) = 男性 20 g 女性 10 g

具体的に純アルコール量 20 g とは…

| | O | |
|-------|-------|--------|
| ピール | 日本酒 | 缶チューハイ |
| 5% | 15% | 7% |
| 500ml | 180ml | 350ml |
| ワイン | 焼酎 | ウイスキー |
| 12% | 25% | 43% |
| 200ml | 100ml | 60ml |

お酒の影響を受けやすい3つの要因

日本人の飲酒により発症リスクが高まる疾病

| | 飲酒量 | |
|-------|-----------|----------|
| 疾病名 | (純アルコール量) | |
| | 男性 | 女性 |
| 脳出血 | 20 g / ⊟ | 少しでも |
| 脳梗塞 | 40 g / ⊟ | 11 g / ⊟ |
| 高血圧 | 少しでも | 少しでも |
| 胃がん | 少しでも | 20 g / ⊟ |
| 大腸がん | 20 g / ⊟ | 20 g / ⊟ |
| 肝がん | 60 g / ⊟ | 20 g / ⊟ |
| 前立腺がん | 20 g / ⊟ | |
| 乳がん | | 14 g / ⊟ |
| | | |

出典:厚生労働省 飲酒に関するガイドライン

① 年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少 で、若い頃と同じ飲酒量でもアル コールの影響が強く表れ、転倒、 骨折、筋肉の減少の危険性が高ま ります。また、20歳代の若年者は 脳の発達途中であり、健康問題の <u>リスクが高まる</u>可能性があります。

② 性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べ て体内の水分が少なく、分解で きるアルコール量も少ないこと や、女性ホルモンなどの働きによ りアルコールの影響を受けやす いことが知られています。

③ 体質の違いによる影響

アルコールを分解する体内の分 解酵素の働きの強弱などが個人に よって大きく異なり、

顔が赤くなったり、 動悸や吐き気を引き 起こす可能性があり ます。



お酒と上手に付き合うために

▶心がけてほしいこと

- ・自らの飲酒状況を把握する
- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1 週間のうち、飲まない日を2日以上つくる

▶避けてほしいこと

- ・一時多量飲酒(急いで飲まないようにしましょう)
- ・他人への飲酒の強要
- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・病気など療養中の飲酒、服薬後の飲酒
- ・飲酒中、飲酒後の活動や入浴

問い合わせ先 健康推進課 ☎25-5311

令和5年度

ふるさと納税の使い道

全国有数の寄附金額と知名度を誇る敦賀市のふるさと 納税。令和5年度は約80億円もの寄附をいただきました。 いただいた寄附金は市民サービス向上のため、さまざ まな事業に活用しています。





納税特設サイト

健康福祉の増進に繋がる支援





- ▶ 子育て支援センター改修事業費
- ▶ 健幸スマイルチャレンジ事業費

産業観光の活性化に繋がる支援





- ▶ 敦賀まつり開催負担金
- ▶ 敦賀港貨物集荷推進事業費





▶史跡武田耕雲斎等墓活用整備事業費

教育文化の活性化に繋がる支援

▶ 敦賀マラソン大会開催費

都市基盤の充実に繋がる支援





- ▶駐車場案内看板等整備事業費
- ▶ 公園改修事業費

安全安心なまちづくり





- 備蓄用品等整備事業費
- ▶ 道路維持修繕等事業費

自治体におまかせ

自治体におまかせ分として寄せ られた応援金は、これら5つに割 り振って支援しています。



寄附者の皆さまのご厚意に改めて感謝するとともに、いた だいた応援金は市民の皆さまの笑顔に繋がる事業に活用さ せていただきます。

2025年 広報つるが 1月号 2025年 広報つるが 1月号 8