INFORMATION

▼ こつこつサークル	1日(月)	9:30 ～ 11:30	保健センター
▼ 幼児教室	5日(金)	10:00 ～ 11:30	〃
・クリスマス制作			
▼ 乳幼児健診	6日(土)	10:00 ～ 12:30	〃
▼ フッ素塗布	10日(水)	13:15 ～ 15:00	〃
▼ リハビリ友の会	11日(木)	10:00 ～ 15:00	〃
▼ ふれあいレストラン	12日(金)	10:30 ～ 13:00	〃
▼ こつこつサークル	15日(月)	9:30 ～ 11:30	〃
▼ 心配ごと相談・行政相談	16日(火)	9:30 ～ 12:00	〃
・相談電話（090-9439-6550）・12月の担当：小林　雅子			
▼ 赤ちゃん教室	16日(火)	10:00 ～ 11:30	〃
▼ 乳・子宮がん検診	17日(水)	7:30保健センター集合	対がん協会
▼ 幼児教室	19日(金)	10:00 ～ 11:30	保健センター
・クリスマス会			
▼ マザーズ	24日(水)	10:00 ～ 11:30	〃
▼ リハビリ友の会	25日(木)	10:00 ～ 15:00	〃
▼ 介護の会	26日(金)	13:30 ～ 15:30	〃
▼ 法律相談			

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。
ご相談の際は事前に連絡をお取りください。
住所　札幌市中央区北４条西20丁目１番28号
橋本・大川合同法律事務所　弁護士　橋　本　昭　夫
☎(011)631-2300・FAX(011)621-0403

郵便局だより

郵便局では、お歳暮ギフトを承り中です。
お世話になったあの方へ、心をこめた冬ギフト！
デパートまで行かなくても、郵便局から申込みができます。
お電話いただけましたらお伺いします。
全国どこへでも送料込みのお値段となっておりますので、ぜひご利用ください。

教育委員会定例会

○日　時／12月24日（水）
午前10時から
○場　所／自治センター
一般研修室
○問合先／教育委員会総務係
☎57-2111(内線712)

一般の方も傍聴できます。
是非、ご来館ください。

保健師の健康一番

「飲酒の量を確かめよう」

保健師　**今田　洋子**

今年も残すところ１ヶ月となりました。クリスマスや忘年会などお酒を飲む機会が多くなる季節です。お酒の飲み過ぎは、がん、アルコール依存症等、様々な病気が起こります。飲酒量を確認してみましょう。

アルコールの種類	自分が１日に飲む量①(cc)	アルコール量 100cc中のアルコール度数(%)	飲む量×(①)＝	私のアルコール量
ビール（淡色）		5	× 0.05 ＝	
ビール（発泡酒）		6	× 0.06 ＝	
日本酒		15	× 0.15 ＝	
ワイン		12	× 0.12 ＝	
スィートワイン		14	× 0.14 ＝	
缶チューハイ		8	× 0.08 ＝	
果実酒		13	× 0.13 ＝	
養命酒		14	× 0.14 ＝	
焼酎（25度）		25	× 0.25 ＝	
ウイスキーブランデー		40	× 0.4 ＝	
一日の合計		アルコール量　合計　＝A（　）		
		A×0.8＝B 純アルコール量（　）×0.8＝（　）		
健康21でのアルコールの１日の基準量		20g（純アルコール量）		

★純アルコール量60g以上を多量飲酒とする

※健康21では、「純アルコールの量」で基準量が設定されているので、摂取アルコール量の80％に換算します。

【適正飲酒のすすめ10カ条】

①笑いながら共に、楽しく飲もう。②自分のペースでゆっくりと。③食べながら飲む習慣を。④自分の適量にとどめよう。⑤週に二日は休肝日を。⑥人に酒の無理強いをしない。⑦薬と一緒には飲まない。（睡眠剤、安定剤、糖尿病薬など）⑧強いアルコール飲料は薄めて。⑨遅くとも夜12時で切り上げよう。⑩肝臓などの定期検査を。（アルコール健康医学協会）