健康づくり川柳大募集！

令和8年11月のテーマ「飲酒」

＊川柳の応募は、一人5句まで、月末締め　です。

＊毎月、保健センター・図書館前等で、優秀作品を発表します。

お知らせ

毎月、優秀作品の中から特選を1句選出します。

年に一度、特選の中から年間最優秀作品を選出し、発表いたします。

健康＋1（プラスワン）

毎年11月10日～16日は、【アルコール関連問題啓発週間】です。



お酒の飲みすぎは、がん、高血圧、糖尿病、脂質異常症、認知症など、さまざまな病気のリスクを高めます。

健康に配慮した飲酒の仕方

・自らの飲酒状況を**把握**する。
・**あらかじめ飲む量を決めて**飲酒する。
・時間を決めて、**ゆっくりペース**で飲む。
・1週間のうち、**飲酒しない日**を設ける。
・飲酒前や飲酒中に**食事をとる**。
・**飲酒の合間に水や炭酸水を飲み**、アルコールを薄める。

普段の飲酒量を振り返りましょう

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以上です。

〈純アルコール20gの目安〉
ビール（5%）500mL、日本酒（15%）180mL、
ワイン（14%）180mL、缶チューハイ（5%）500mL