



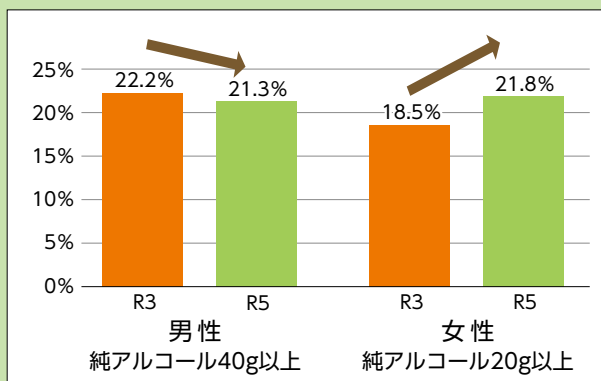
図 健康づくり課（南有馬庁舎） ☎ 7 3 - 6 6 4 1

健康のためにお酒と上手に付き合いましょう！

お酒の飲みすぎは、高血圧や脳卒中、がんなどの身体的な健康障害のリスクだけでなく、認知症発症や、睡眠の質低下による精神的な健康障害のリスクを高めると言われています。

自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量の人の割合は、男性は減少傾向ですが、女性は増加傾向です。



お酒を飲みすぎない対処法

- ・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
- ・飲酒前または飲酒中に食事をする
- ・お酒の合間に水やノンアルコール飲料を飲む
- ・休肝日を設ける（理想は2日/週） など

生活習慣病のリスクを高める飲酒量
(1日あたりの純アルコール量)

男性:40g以上 女性:20g以上

*年齢や体質などの個人差や、その日の体調によって
身体に及ぼす影響が異なるため注意が必要です*

純アルコール量20gが含まれるお酒の量

酒類	度数	お酒の量
ビール	5%	ロング缶1本(500ml)
チューハイ	7%	缶1本(350ml)
ワイン	14%	ワイングラス1杯半(約180ml)
日本酒	15%	1合(180ml)
焼酎	25%	約0.6合(100ml)
ウイスキー	43%	ダブル1杯(60ml)

あなたの飲酒量はどのくらい？

厚生労働省がリリースした“アルコールウォッチ”は、純アルコール量と分解時間を把握することができ、飲酒や飲酒後の行動を判断するのに役立ちます。



アルコールウォッチ

つなごう未来へ！

島原半島ユネスコ世界ジオパーク



図 島原半島ジオパーク協議会 ☎ 0 9 5 7 - 6 5 - 5 5 4 0
E-mail : info@unzen-geopark.jp

島原半島にある小さな「富士山」



島原半島の富士山



富士山の山頂から見た景色

「一富士二鷹三茄子」は、初夢に見ると縁起がいいとされていることわざで、中でも最も縁起が良いものとされているのが富士山です。「初日の出を日本最高峰の富士山の山頂で見たい」と一度は考えたことがある人もいます。一般的に富士山といえば、山梨県と静岡県に跨る富士山を連想しますが、口之津町にも地域の人から親しまれている富士山があることをご存じでしょうか。この富士山の頂上には「富士山神社」と呼ばれる神社があります。

富士山神社は今から1,000年以上前に創建された神社で、日本最高峰の富士山の山頂にある浅間大社奥宮と同じ、農業の神様であるニギノミコトと、火と水の神様であるコノハナサクヤヒメが祀られて

います。なぜ、この山に日本最高峰の富士山と同じ神様が祀られているのでしょうか。それは、山頂から口之津の町が一望できることや、山の形が富士山に似ていたためだといわれています。

これらの富士山はともに玄武岩を噴出する火山ですが、日本最高峰の富士山は活動が約10万年前であるのに対し、口之津の富士山は約150万年前の噴火に由来しています。標高は低くとも、口之津の富士山の方が火山としての長い歴史があります。

口之津町の富士山の標高はわずか180mです。この正月は、島原半島の富士山や、その頂上から島原半島を見守り続ける神様に会いに行ってみませんか。

みんなとハーモニー

図 男女共同参画推進懇話会（西有家庁舎：市民課内） ☎ 7 3 - 6 6 4 7

みなさんこんにちは！男女共同参画推進懇話会です。

毎年11月12～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

11月の「女性に対する暴力をなくす運動」では、象徴であるパープルリボンにちなんで全国のランドマークなどを紫にライトアップする活動が行われました。

本市でも「みなとオアシスくちのつ運営協議会（塩田善之会長）」の皆さんにご協力いただき、口之津港ターミナル敷地内に紫のイルミネーションを設置しました。パープルライトアップには「ひとりで悩まず、まずは相談してください」というメッセージも込められています。

今後もさまざまな活動を通じて啓発に取り組んでいきます。



1月 母子保健

※対象年齢などは別途配布している
「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

図 こども未来課（南有馬庁舎） ☎ 7 3 - 6 6 5 2

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	20日(月)	北有馬保健センター	◎2～3か月児(10月生) 10:00～10:20 ◎6～7か月児(6月生) 13:00～13:20
	30日(木)	布津保健センター	◎10～11か月児(2月生) 14:00～14:20
1歳6か月児健診	21日(火)	布津保健センター	12:15～12:45 ※対象のお子さんには個別に案内を送付します。
3歳児健診	15日(水)	布津保健センター	12:15～12:45 ※対象のお子さんには個別に案内を送付します。

*各健診や相談は受診対象月を過ぎても受診できます。保護者とお子さんの体調が良いときに受診してください。

*来所の際は、可能な限りマスクを着用願います。

子育てひろば

子育てについてのお悩み、ご相談がある場合は、お気軽に連絡ください。

市内にある子育て支援センターでも、相談や情報提供を行っています。

各支援センターのイベント情報など、詳しくはこちら↓

市HPで
子育てひろばの
情報を配信中！



図 こども未来課（南有馬庁舎）
☎ 7 3 - 6 6 5 2