

忘年会・新年会の季節です お酒はほどほどに！

アルコールは適量をたしなむことによって、緊張を和らげ、ストレス解消やHDL コレステロール（善玉コレステロール）を増やすなどから「百薬の長」といわれます。しかし飲み過ぎると脂肪肝をはじめ、痛風や脳卒中・高血圧・肥満・糖尿病などの生活習慣病やアルコール依存症などの健康阻害因子となります。

近年、未成年者の飲酒の増加が気になるところです。成長期にある未成年者の飲酒は脳に大きなダメージを与え、習慣性が身につくようになります。よって、アルコール依存症にも進行しやすいなど精神的にも身体的にも影響が大きいことから法律で禁止されています。（未成年者飲酒禁止法）

また、最近は飲酒運転での事故も増えています。節度ある飲酒を心がけ、おいしく楽しく飲みましょう。

◆アルコールの豆知識

アルコールは、肝臓で処理され体外に排出されます。肝臓で処理されるアルコール量には限界があり、毎日飲んでいると肝臓の機能はダウンしてしまいます。

また、脳の機能を麻痺させる作用があり、ほろ酔い気分の状態まではよいのですが、量が増えるに従い判断力や体の動きがぶくなったり、怒りっぽくなるなど周囲の人に迷惑をかけ、事故につながる場合もあります。

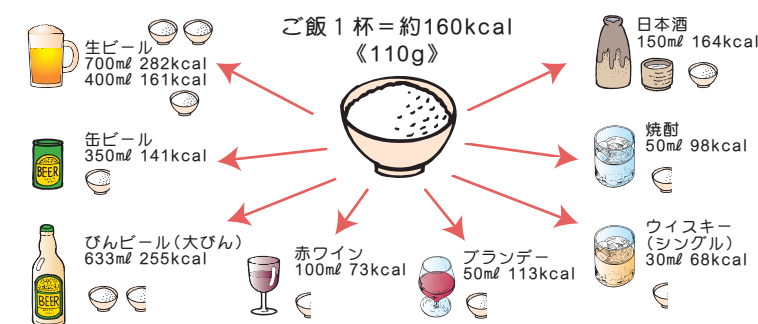
◆成人にとってアルコールの適量とは

一応の目安として、成人の「適量な飲酒」と考えられるのは一日平均純アルコールで20gです。

純アルコール20g相当の酒類の量		
●ビール(中びん1本) 500ml	●焼酎(35度)	72ml
●清酒(1合弱) 163ml	●ワイン	200ml
●ウイスキー・ブランデー ダブル 60ml		

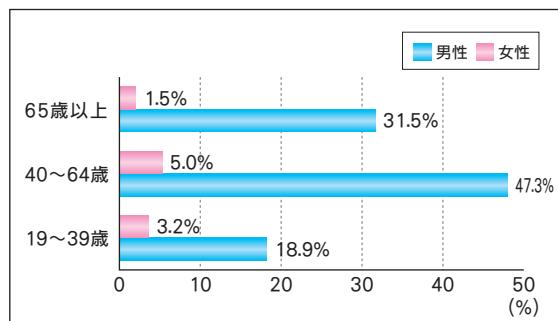
◆アルコールのエネルギーに要注意！

下の図は、いろいろな酒類のエネルギーをご飯に換算したものです。アルコールも飲み過ぎると肥満の原因になります。

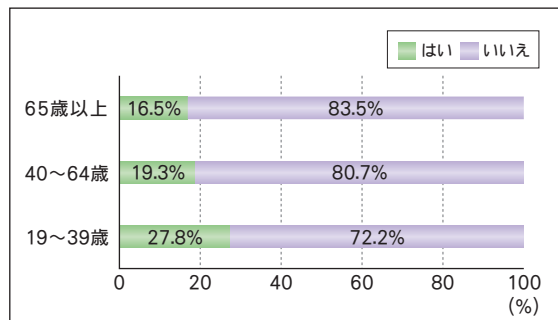


ひまわり プランだより No.7

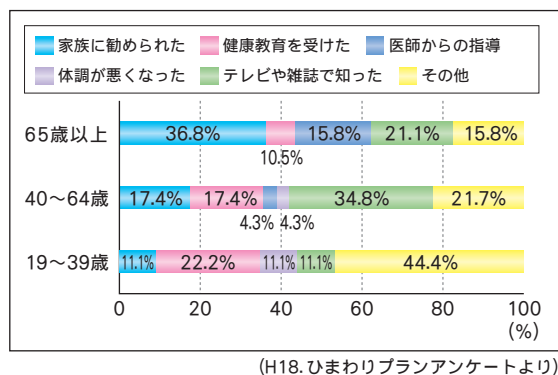
☆あなたは、毎日お酒を飲みますか？



☆休肝日(お酒を飲まない日)を決めていますか？



☆あなたが休肝日を始めたきっかけは何ですか？
(休肝日のある人への質問)



適正飲酒の10カ条

1. 笑いながら、ともに楽しく
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2日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いをしない
7. くすりと一緒には飲まない
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くとも夜12時には切り上げよう
10. 肝臓などの定期検査をうけよう

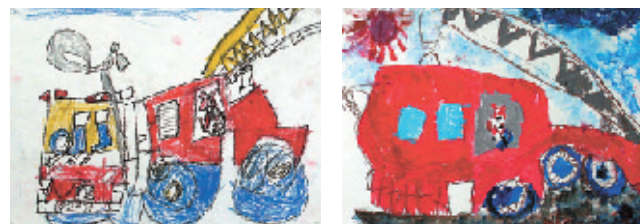
自衛隊生徒を募集します ～高等学校進学と就職を同時に実現～

受付期間	平成20年1月8日(火)まで
応募資格	平成20年4月1日現在、 15歳以上17歳未満 高校1年生まで受験が可能です。
1次試験	期 日 平成20年1月12日(土) 場 所 島原市森岳公民館
身 分	特別職国家公務員
就 学 年 限	4年(3年間で高校卒業の資格を取得)
待 遇	1 給与：150,200円 (年1回定期昇給有り) 2 ボーナス：年2回(6・12月) 計4.45カ月分 3 学生宿舎に居住し、衣服、食事等 が無料で支給されます。 4 夏休み、冬休み、年次休暇等あり ます。
卒 業 時	1 3等陸曹に昇任します 2 高等学校卒業証書授与(3年終了時) 神奈川県立湘南高等学校
幹部昇任への道	1 防衛大及びパイロット学生(海上、 航空)の受験ができます。 2 卒業後3等陸曹に昇任し、部内の 陸曹航空操縦学生の試験を最年少 で受験することができます。 3 卒業後4年で幹部候補生の試験を 受験することができます。

お問い合わせ
自衛隊島原地域事務所 TEL0957-62-3759

迫力ある力作がずらり 消防スケッチ大会表彰

火災予防の一環として7月から8月にかけて開かれた「消防スケッチ大会」の入賞作品がこのほど決定し、入賞作品が多かった市立野田小



野田小学校2年 松尾 紹史くん 野田小学校1年 宮崎 祐志くん

1月10日は「110番の日」です ～携帯電話で通報するとき～

緊急の事件・事故の際の緊急電話は
110番 です

相談に関するもの、運転免許証の更新、
落とし物の届出など、緊急でない用件は、
#9110または、
南島原警察署(☎0957-86-2110)
にお問い合わせください。

110番のかけ方

110番をかけるときは「家庭の加入電話」「携帯電話」など、すべて市外局番なしで「110」をダイヤルしてください。

携帯電話で通報するとき

下記の事に注意して発生場所の番地、目標物を確認してください。また、通話中はできる限り場所を移動しないようにお願いします。

※目標物の例示

- ・コンビニエンスストア、バス停、ガソリンスタンドなど、目標となりやすいもの
- ・電柱(九州電力の電柱) 番号であなたの位置がわかります。

犯罪防止に一役 防犯標語コンクールで受賞

少年非行の防止、暴力団の追放など地域安全運動活動の一環として行われた、全国防犯標語コンクールにおいて南島原市の3名が入賞し、10月18日西有家小学校で表彰式がありました。今回長崎県下から2,429点の応募があり、最優秀を含めた15点のうち、本市からは優秀に1点、佳作に2点選ばれました。

- 優秀 佐原 太子さん(北有馬町)(写真：後列 中央)
『みんなの口 みんなの勇気で 暴力追放』
佳作 植木 奈緒子さん(西有家小学校6年)(後列 左)
『守ろうよ 地域のみんなで 子どもたち』
佳作 近藤 啓太くん(西有家小学校6年)(後列 右)
『気をつけて 一人で歩くな 夜の道』