

お酒の適正量を知っていますか？

この夏も暑い日が続き、冷たいビールがいつもよりおいしく感じられ、つい飲み過ぎた日が続いてしまったという方も多いのではないのでしょうか？

多量の飲酒が長期にわたって続くと、睡眠障害やアルコール依存症、肝臓疾患などの病気の原因になります。また、近年増加しているがんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病にかかるリスクが高まるともいわれています。

さらに、過度の飲酒は、アルコール依存などのさまざまな問題により家族や周囲の人にも影響を及ぼすこともあります。大きな社会問題となってる飲酒運転は、アルコール依存による影響の一つといわれています。自分や家族等のため、お酒の適正量を知り、上手にお酒と付き合いましょう。また、週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を作りましょう。

お酒の1日の適正量は、 純アルコール20g程度です

適量には個人差があります。女性はこの基準の半分になります。また、お酒に弱い方や高齢の方は、より少量の飲酒が適当です。

*一般的に女性や高齢の方は、アルコールの分解速度が遅いため、肝臓などに影響を受けやすいといわれています。

純アルコール20gってどのくらい？



ビール5度
中ビン1本(500ml)



日本酒15度
1合(180ml)



ウイスキー40度
ダブル1杯(60ml)



焼酎25度
グラス1杯弱
(100ml)



ワイン12度
グラス2杯弱
(200ml)



チューハイ7%
缶1本
(350ml)

休日・夜間診療

内科・小児科＝川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時▶午後1時～3時▶午後8時～10時
月～土曜日の受付時間…午後8時～10時

歯科(急患のみ)＝予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時30分

10月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

6日(日)	岸野胃腸科クリニック(胃・外・内・肛)	新宿町1丁目12-19	☎247-3900
13日(日)	萩原眼科医院(眼)	砂新田57-4	☎246-6733
14日(祝)	喜多町整形外科クリニック(整外・リハ)	喜多町1-22	☎229-3177
20日(日)	さいたまクリニック(整外・リウ・リハ)	豊田町3丁目5-1	☎238-0001
22日(祝)	川越くりはら耳鼻咽喉科(耳)	新富町2丁目30-2	☎227-8733
27日(日)	仲皮フ科クリニック(皮)	脇田本町13-10	☎246-0039



TOKYO 2020

開催会場

- 10月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837
12日(土)・26日(土)午前8時30分～正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。
- 10月のごみの祝日収集日 収集管理課 ☎239-5058
14日(祝)・22日(祝)は、ごみの収集を行います。詳しくは、「家庭ごみの分け方・出し方」をご確認ください。

川越市公式 SNS



人口と世帯数 令和元年9月1日現在

人口353,359人(男=176,760人、女=176,599人) 前月比 -65人 世帯数159,692世帯 前月比 +146世帯

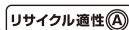
広報川越1447

- 発行日/令和元年9月25日(毎月10日・25日発行)
- 発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>
☎049-224-8811(代表) ☎049-225-2171
- 編集/広報室

「声の広報川越(CD)」 「点字広報川越」を作成しています。ご希望の方は、広報室までご相談ください。
☎224-5495 ☎225-2171

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。

この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。



Fontworks
UD Font