

年末年始も

お酒と上手に付き合いましょう！

くわしくは 健康課 保健指導班 ☎21-2756

市は、市民の皆さんが生涯を通して健康な生活ができるよう、自ら進んで健康づくりに取り組みするための指針「健康にっこ21計画(第2次)」を推進しています。

平成25年度特定健診結果を見ると、国民健康保険に加入している40～74歳の方のうち、1日の飲酒量が「2合以上」の方の割合は、県の13.6%、国の11.7%と比べ市は15.0%と高くなっています。

年末年始は忘年会や新年会など、普段よりもお酒を飲む機会が多くなります。今回は、お酒の適量と宴会時のお酒と上手に付き合うポイントについてご紹介します。

表：種類別適切な飲酒量

種類	飲酒量
ビール	中びん1本 (約500ml) 200kcal
日本酒	1合 (180ml) 196kcal
焼酎(25度)	1合 (約180ml) 263kcal
ワイン	グラス2杯 (約240ml) 175kcal
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml) 142kcal

お酒の適量

左表のように、適量の飲酒は疲労回復や健康増進に良いといわれています。しかし、飲み過ぎは有害で、肝臓を痛める原因にもなります。

また、アルコール度数が高く、糖質が多いものはカロリーが高くなり、血糖値を上げてしまいます。そのため、糖尿病などの生活習慣病にもつながります。

お酒と上手に付き合うポイント

次のことを参考に、楽しくお酒を飲みましょう。

○話しながら楽しく飲む
宴会でのお酒は、楽しい気分です。人間関係を円滑にしたり、ストレスを緩和したりする効果があります。

○適量範囲でゆっくりと
自分のペースを意識しながらなるべく適量を心がけ、アルコール度数が強いお酒は薄めて飲んだり、糖質ゼロのものを選

○つまみに気をつけよう
揚げ物や炒め物、ナッツ類などの脂質の多いつまみを食べながらお酒を飲むと、体脂肪の合成が進み太りやすくなったり、胃や肝臓にも負担をかけたります。脂質の多いつまみはほどほどにし、豆腐や野菜メニューなども食べるようにしましょう。

○長時間の飲酒はやめましょう
宴会では、2次会3次会と飲酒時間が長くなりがちです。長時間の飲酒は、肝臓でのアルコール分解が追いつかず、2日酔いの原因にもなります。付き合いも大切ですが、自分の体を優先に考えましょう。

皆さん、飲酒について理解してもらえましたか。「酒は百薬の長」という故事ことわざがありますが、これは適量の酒はどんな良薬よりも効果があると、酒を賛美した言葉です。しかし、「徒然草」には「百薬の長とはいへ」などと、よろづの病はさけよりこそおれ(百薬の長とは言いが、全ての病は酒に原因がある)とあります。健康のために「適量」を守りましょう。

建築住宅課からのお知らせ

くわしくは 建築住宅課 建築指導係 ☎(21)5197

住宅リフォーム助成制度について
市民が市内業者を利用して住宅のリフォーム工事を行う場合、経費の一部を助成します。

なお、今年度から空き家バンク登録利用者也対象になりました。また、三世代同居世帯または75歳以上の高齢者との同居世帯の助成金の上限額が、15万円から20万円になりました。

❖助成対象者

現在居住し、所有している市内の住宅(親または子が所有し、自らが居住している住宅を含む)または、空き家バンク登録利用者などが所有している住宅のリフォーム工事を行う方で、市税などの滞納がない方
※1住宅につき1回限り

❖助成対象住宅

現在居住している市内の住宅(空き家バンク登録利用者の住宅を含む)で、建築後5年を経過しているもの
※空き家バンク登録以外の賃貸住宅は対象外

❖助成対象工事

市に登録のある市内業者が行うリフォーム工事で、工事費(消費税を含む)が10万円以上の工事

※東日本大震災による被災住宅の修繕工事および、助成金の交付申請前に着工した工事は対象外

❖助成金額

工事費の10%以内(千円未満は切り捨て)で、上限15万円

※三世代同居世帯住宅または75歳以上の高齢者同居世帯は上限20万円

❖助成件数

予算額に達した時点で締切(工事完了報告が3月末日までに可能なもの)に限りです

❖助成期間

平成29年3月31日まで

耐震改修工事補助金の今年度受付は終了しました

市民が安心して耐震化に取り組めるよう、耐震診断や耐震改修工事を行う場合の経費の一部を補助しています。

耐震改修工事補助金については、今年度は受付を終了しました。

なお、耐震診断補助は、平成28年1月末日まで受け付けます。来年度の耐震改修工事の補助を受けるためには、事前に耐震診断を受ける必要があります。詳細はお問い合わせください。

除雪に協力ください

雪が降る季節になりました。積雪時に速やかな除雪ができるよう、次の点についてご理解とご協力をお願いします。

❶路上駐車は厳禁！道路に物を置かないでください！
路上に物が置かれていると除雪できません。

❷雪や氷を道路に出さないでください！
自宅の雪は、近隣で協力し合い、交通の支障とならない場所に寄せてください。

❸自宅前や通学路の除雪にご協力ください！
幹線の車道を優先して除雪するため、歩道の除雪や各家の出入口を確保しながらの丁寧な除雪は、時間的に非常に困難です。ご理解とご協力をお願いします。

❹除雪車にご注意ください！
除雪車に近づくとは危険です。特にお子さんが近づかないように注意をお願いします。

❺スリップ事故にご注意ください！
市内の路面状況はさまざまです。わずかな積雪でもスリップ事故が多発しています。気温が低いときは道路が凍結するため、特に注意が必要です。冬用タイヤを装着するなど、万全を期してください。

国道・県道についてくわしくは
日光土木事務所保全部

今市警察署管内

☎(53)1221

日光警察署管内

☎(53)1213

市道についてくわしくは
今市地域：維持管理課

☎(21)5160

日光地域：産業建設課

☎(54)1114

藤原地域：産業建設課

☎(76)4107

足尾地域：産業建設課

☎(93)3117

栗山地域：産業建設課

☎(97)1133