

楽しく!適度に! お酒と上手に付き合おう!

年末年始、忘年会や新年会など飲酒の機会も多かったのではないのでしょうか?お酒を適度に飲むことは「百薬の長」といわれますが、飲みすぎは肝臓病をはじめ、多くの生活習慣病の原因となります。ぜひ一度振り返ってみましょう!

アルコールを飲み続けると...

アルコールの飲みすぎにより**アルコール性肝炎**となり、さらに飲み続けると**肝硬変、肝臓がん**となってしまう治療が困難となります。

肝臓病で亡くなる方を、全国を100とすると、うるま市では男性197.9、女性183.4と高い割合になっています。(沖縄県市町村別健康指標 標準化死亡比より 2016~2020年)

肝臓病以外にも**膵炎、糖尿病、心疾患、高血圧、胃腸障害、がん、認知症**などの原因となります。**アルコール依存症**や**うつ病**などの精神的影響や、**飲酒運転**などの社会的影響もあります。

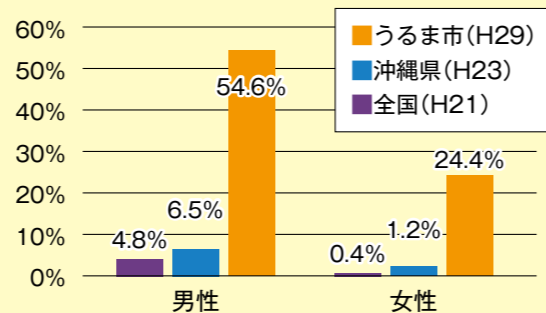
そのため、適度な飲酒を心掛けることが大切です。



うるま市は多量飲酒者が多い?

2017(平成29)年うるま市健康づくりアンケートにおいて、一日当たりの飲酒量が60g以上(適正飲酒量の3倍以上)と回答した割合は、男性が54.6%、女性が24.4%となっており、国・県を大きく上回っています。

一日当たり飲酒量が60g以上の者の割合



お酒の適量とはどれくらいでしょう?

節度ある適度な飲酒量(適正飲酒量)は、**1日あたり純アルコール量20g程度(下の図)**です。



⚠️**女性、高齢者、すぐ顔が赤くなる人は量を少なめにしましょう!**

- 一般的に女性は男性に比べて、飲酒による臓器障害を起こしやすく、アルコール依存症になるまでの期間も短いといわれています。
- 飲酒後に顔が赤くなる人は、アルコールの分解速度が遅く、飲酒によりがんや様々な臓器障害をおこしやすいといわれています。

問題飲酒を早期発見するために

WHO(世界保健機関)により作成された**AUDIT「オーディット」**は、現在の飲酒習慣に問題がないかを調べるテストです。

健康おきなわ21のサイトでチェックしてみましょう!



お酒でトラブルになるほどの飲み方をすると、アルコール依存症になっている可能性があります。依存症は病気です。

一人で悩まず相談しましょう。相談窓口(938-9700 中部保健所)

お酒との上手な付き合い方を身につけましょう!

- ポイント① 適量で切り上げましょう。
- ポイント② 食べながら飲みましょう。
- ポイント③ 強いお酒は薄めて飲みましょう。
- ポイント④ 週2日は休肝日を取りましょう。
- ポイント⑤ 定期健診を必ず受けましょう。



肝臓は沈黙の臓器とされています。肝臓の状態を調べるために、毎年必ず定期健診を受けましょう! 特定健診のご予約は(973-4960 健康支援課)へお願いします。



としょかんだより

中央図書館 ☎ 974-1112
石川図書館 ☎ 964-5166
勝連図書館 ☎ 978-4321

WEB OPAC(蔵書検索システム)が新しくなりました

新しく追加された主な3つの機能についてご紹介します!

新機能①★返却日リマインダー★

返却日の1~5日前(任意の設定)に、メールで返却日が通知されます。(※ご利用には利用者ポータルへのパスワードとメールアドレスの登録が必要です。)

図書館のHPや館内掲示でもお知らせしていますので、そちらもご覧ください。

新機能②は2月号で!



あけましておめでとうございます

今年も、3館連携し、より一層、サービスの充実をめざし頑張ってまいります。多くの市民の皆さまのご利用を、よろしくお願い申し上げます。



うるま市教育月間行事

「冬の絵手紙展」

期間:1月11日(水)~28日(土)

場所:石川図書館

サークル名:絵手紙サークル「オアシス会」(福士敬子会長)
内容:「美ら島おきなわ文化祭2022」の一環として開催された「沖縄絵手紙展」(沖縄絵手紙協会主催)に出品した作品です。

「生涯学習フェスティバル資料展示」

日時:2月1日(水)~2月12日(日)

場所:中央図書館

「親子工作教室」

日時:2月18日(土)午後2時~

対象:市内在住の親子

受付:2月4日(土)午前10時~

★「作ってわたそう とびだすカード」

場所:中央図書館 2階会議室

★「バルーンアートを作ってみよう」

場所:勝連図書館

参加費無料

(定員各4組・先着順)



※お問い合わせは、各図書館へお願いします。

行事案内 (1月中旬~2月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	1月14日(土) 午後3時~	図書館スタッフ
	あかちゃんのためのおはなし会	1月19日(木) 午前11時~	すだち
	おはなしの部屋	1月28日(土) 午前10時30分~	ミュージック
石川	おはなしワールド	1月21日(土) 午前10時30分~	コスモスの会
	Let's go としょかん	2月4日(土) 午前10時30分~	サークルピビ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分~	ラビット
	おはなしパラダイス	1月14日(土) 午前10時30分~	すだち

電子図書館受付中

Web から申し込みができます。



うるま市立電子図書館で検索

図書館カレンダー

1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

赤色は休館日です。

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。☆図書館にない本は、リクエストすることができます。