

あなたの肝臓 働きすぎではありませんか？



◎体の健康とお酒の関係
肝臓は、アルコールや薬等の異物を無害なものに変えてくれます。
働きすぎると肝臓は炎症を起こしますが、炎症が起きてても自覚症状はほとんどありません。健診結果で肝臓の状態を確認しましょう。
その他にも過度の飲酒は生活習慣病や逆流性食道炎、下痢、胃炎・胃潰瘍、慢性肝炎等の原因になると言われています。自分の体と向き合いながら、適切な飲酒を心がけましょう。

◎心身の健康とお酒の関係
自分の意志でアルコールをコントロールできないときは、依存症が疑われます。医療機関や相談機関に相談しましょう。
【相談機関のご案内】
・佐賀中部保健福祉事務所
☎ 30・16991
・佐賀県精神保健福祉センター
☎ 73・50600

◎問い合わせ
健康づくり課 健康推進係
(ほほえみ館)
☎ 40・72833 FAX 30・0115
kenko@city.saga.lg.jp

健診で分かる肝臓の数値

項目	基準値
AST(GOT)	31U/l未満
ALT(GPT)	31U/l未満
γGTP	51U/l未満

上記の数値が高いということは、炎症等で肝細胞が壊れている可能性があります。

生活習慣病を予防する飲酒量

男性は純アルコール40g未満/日
女性は純アルコール20g未満/日
(純アルコール20gの目安)

飲料の種類 (アルコール度数)	飲料の量
ビール(5%)	500ml(中瓶1本)
清酒(15%)	160ml(1合弱)
ウイスキー(43%)	60ml
焼酎(25%)	100ml
ワイン(12%)	200ml

参考:健康日本21(第2次)

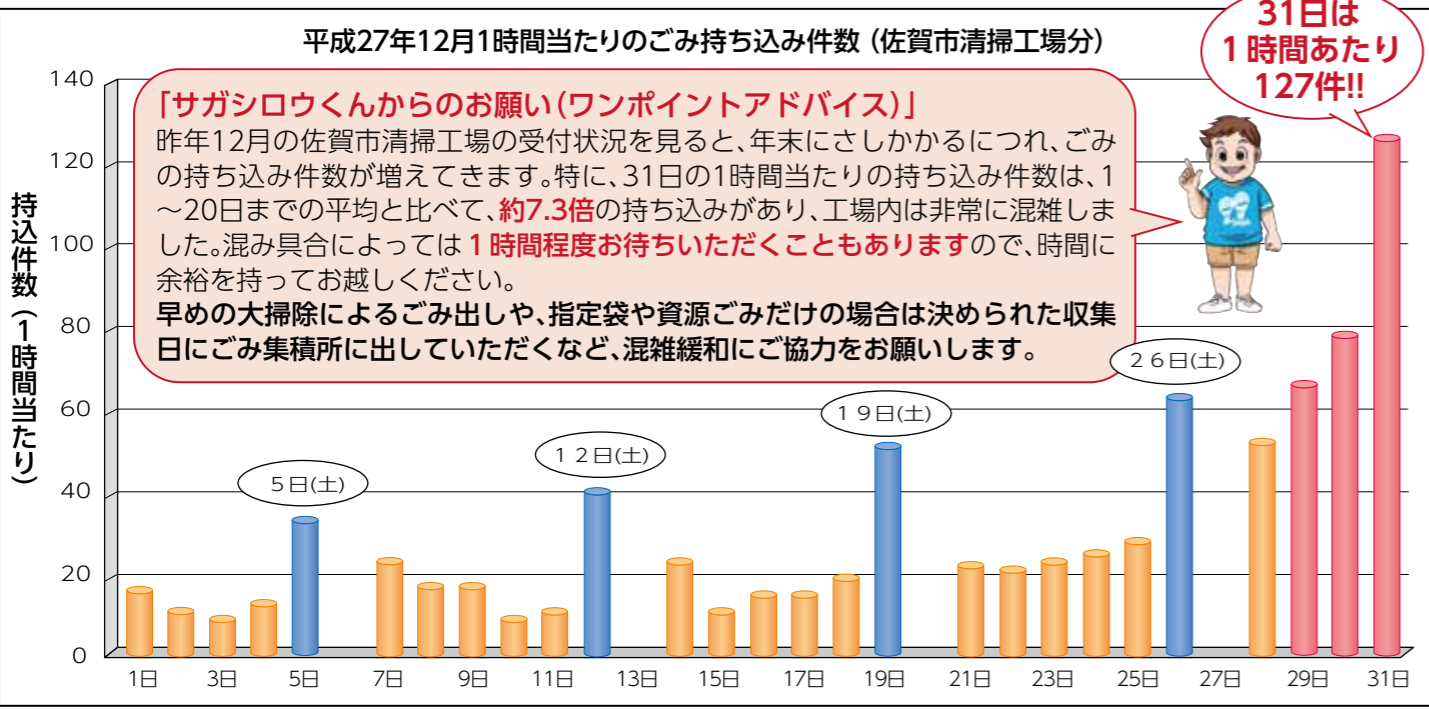
年末年始のごみの持ち込み

大変混みあいますので、時間に余裕を持ってお越しく下さい

◎ごみを持ち込む際に注意すること
◎各地区的ごみの持ち込み先

- ◎年末年始は施設の受付日時が変則的になるため、「年末年始の各施設の受付日時」を確認する。
- ◎ごみを持ち込める施設は居住地区により異なるため、決められたごみ処理施設を利用する。
- ◎持ち込みできるごみの種類は、居住地区のごみカレンダー・分別表を確認する。
- ◎住所確認をするので、本人が身分証明書(運転免許証など)を持参する。
- ◎混雑緩和のため、ごみはあらかじめ分別しておく。
- ◎ごみカレンダーは市役所本庁1階総合案内、本庁4階環境政策課、佐賀市清掃工場(高木瀬町長瀬)、各支所、および各校区公民館(旧佐賀市のみ)でも配布。

◎申し込み・問い合わせ
循環型社会推進課
☎ 30・2430
FAX 30・2494
junkan@city.saga.lg.jp



年末年始の各施設の受付日時

施設	住所	受付日時
佐賀市清掃工場	佐賀市高木瀬町長瀬2369 ☎ 30・2430	【受付日時】 ○…8:30～17:00 △…8:30～12:00 ×…休み ※ご注意ください 12月29日(木)～31日(土)のみ搬入口が西側入口へ変更となります。
佐賀市清掃工場南中部中継所	佐賀市川副町犬井道5727 ☎ 45・7251	【受付日時】 ○…8:30～11:30、13:00～16:30 △…8:30～11:30 ■…8:30～16:30 ×…休み
脊振広域クリーンセンター	神埼市脊振町鹿路3362-1 ☎ 51・9010	【受付日時】 ○…8:30～11:30、13:00～16:30 △…8:30～12:00 ×…休み

【年末年始の窓口業務】 ○：手続き可 ×：手続き不可

業務内容	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	備考
本庁窓口 (市民生活課・保険年金課窓口)	○	×	×	×	×	×	×	○	8時30分～17時 1月1日(日・祝)の日曜窓口サービスは休み。
支所窓口	○	×	×	×	×	×	×	○	8時30分～17時
市民サービスセンター (エスプラッツ2階)	○	×	×	×	×	×	×	○	10時～18時30分
コンビニ交付サービス	○	×	×	×	×	×	×	○	6時30分～23時
戸籍届出	○	○	○	○	○	○	○	○	時間外受付(守衛室)で対応
郵便局証明サービス	○	×	×	×	×	×	×	○	佐賀嘉瀬、蓮池、川久保、三反田、北山郵便局 9時～17時
つくし斎場 川副葬祭公園 東与賀火葬場 天山地区共同斎場 組合	○	○	○	○	×	○	○	○	

年末年始の窓口業務

市役所の一般業務は、12月29日(木)から1月3日(火)まで休みですが、戸籍届出、火葬場は、次のとおり受け付けます。

◎問い合わせ
本庁 市民生活課
☎ 40・7081 FAX 28・9188
shimin@city.saga.lg.jp