

# お酒は適量で楽しく飲みましょう！



～お酒と、身体・こころの健康～  
 適量のお酒はストレスや緊張を和らげるなどの良い面がありますが、過度の飲酒は、肥満や肝臓病などの生活習慣病の原因になります。さらに、長期にわたる多量飲酒は、身体やこころの健康を損なうこともあります。自分の適量を知り、楽しく飲みましょう。

## ○お酒の適量の目安はどれくらい？

一般的なアルコール代謝能力を持つ人のお酒の適量は、純アルコールで1日平均約20g程度です。  
 (これは目安であり、肝臓病など持病をお持ちの場合は、人により適正量が異なります)。

| 飲料の種類(アルコール度数) | 適正量               |
|----------------|-------------------|
| ビール(5%)        | 500ml<br>(中瓶1本)   |
| 缶チューハイ(5%)     | 500ml             |
| 日本酒(15%)       | 160ml<br>(1合弱)    |
| 焼酎(25%)        | 100ml<br>(1/2合強)  |
| ワイン(12%)       | 200ml<br>(グラス2杯弱) |

## 1日のお酒の適量の目安は…

※目安は、いずれか一つです。

### ○定期健診も忘れずに！

肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、よほど悪くならないと症状が出現しません。加入している医療保険者が実施する「特定健診」などを活用し、健康管理をしましょう。

### ○お酒のことでお悩みの皆さんへ

寝酒が習慣化したり、お酒の問題でお困りの人やその家族は、一人で悩みがちです。一人で悩まず、かかりつけ医や相談機関に相談ください。

## ○相談機関

- 「こころの相談」(佐賀市) 毎月第1水曜日 13時30分～15時(予約制) 場所 川副保健センター ☎45・8924
- 佐賀中部保健福祉事務所 ☎30・1691
- 佐賀県精神保健福祉センター ☎73・5060

## ○「こころの体温計」でチェック

最近、「こころや身体の疲れ、不調を感じていませんか？」 ストレスをパソコンや携帯電話でチェックするシステム「こころの体温計」で、今のこころの状態を気軽にチェックしてみよう。



▼QRコード 携帯電話はこちらから



▼パソコンの方は、こちらから

佐賀市 こころの体温計

◎問い合わせ 健康づくり課 健康推進係 (ほほえみ館) ☎40・7283 FAX 30・0115

# 知っておこう！クリーニング・オフ

## ■クリーニング・オフ制度とは？

訪問販売や電話勧誘販売など、不意打ちの勧誘で契約した場合、一定期間内であれば、無条件で契約を解除できる制度です。

※自ら店舗に出かけて品物を購入する場合や通信販売にはクリーニング・オフの制度はありません。(購入先の返品規定を確認ください)  
 ※通信販売業者が広告に返品特約の表示をしていない場合、商品等を受け取った日から8日間は契約の解除が可能です。

## ■クリーニング・オフ期間

| 取引形態  | 期間   |
|---|------|
| 訪問販売<br>(新聞、布団、浄水器、住宅リフォーム工事など)<br>電話勧誘販売など | 8日間  |
| マルチ商法<br>内職商法<br>モニター商法                     | 20日間 |

## 書面記載事項

### 契約解除通知書

- ①申込日・契約日 平成〇〇年〇月〇日
  - ②商品・役務名 〇〇〇〇〇
  - ③金額 〇〇〇〇〇円
  - ④販売会社 〇〇〇〇販売株式会社
  - ⑤販売員氏名 〇〇〇〇
- 上記日付の申込みを撤回(契約を解除)します。  
 ※つきましては、既払い金〇〇〇〇円を返金し、商品は引き取ってください。  
 平成〇〇年〇月〇日 (契約者) 住所 〇〇市〇〇〇町〇〇〇 氏名 〇〇〇〇

## ◎問い合わせ

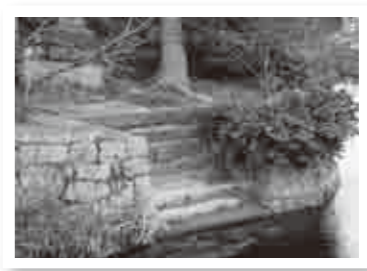
佐賀市消費生活センター (アイ・スクエアビル4階 駅前中央1-8-32) ☎40・7087 (平日9時～16時) FAX 40・2050

※面談による相談を希望の人は、事前に予約ください。

# 石橋・護岸・棚路(たなじ)の調査を行います

～歴史資産を生かしたまちづくり～

使われている棚路



4区間の石橋の橋脚



江戸時代から使われて 現在も残っている赤石の護岸



佐賀市では、平成24年3月に国の認定を受けた「佐賀市歴史的風致維持向上計画」に基づき、城下町の歴史遺産を生かした、まちづくりに取り組みます。  
 この取り組みを推進するにあたり、歴史資産(石橋・護岸・棚路)の調査を行います。

## ■調査概要

調査員(委託業者)が道路上を歩きながら、目視調査を行います。また、必要に応じ、水路の中に入ります。  
 ※許可なく私有地に立ち入り、調査することはありません。

## ■調査の実施期間

12月～平成25年3月(予定)

## ■対象地域

佐賀市歴史的風致維持向上計画に基づく「重点区域」(旧城下町の範囲)・約400ヘクタール

## ■調査員 (株)新栄設計

調査は、腕章および身分証明書を携帯した調査員が行います。

◎問い合わせ 本庁 都市デザイン課 ☎40・7103 FAX 40・7387

# あなたの人権 わたしの人権

## 「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」

「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」(略してD-I-D)は、1989年、ドイツのアントン・ラス・ハイネ博士が発案。世界各国の都市で開催され、世界全体で600万人以上、日本では約7万人の人々が参加しています。D-I-Dは、まっくらやみのエンターテインメント。東京で長期開催中です。  
 「視覚障がい者の気持ちを知らなくて」とよく聴かれるそうですが、それだけではありません。会場では、暗闇の中で使用する白い杖を選ぶことからスタートします。8人で一組のグループを組み、一筋の光もささない真っ暗闇の空間を、アテンド(視覚障がい者)のサポートのもと進みます。視覚に頼ることを放棄。「見えないこと」を受け入れることによって、はじめて、暗闇を楽しめる心境になれます。歩いていくうちに、鳥のさえずり、小川のせせらぎ、木々や砂利の感触を楽しめる

## 「相手の立場に立つ」それは

闇の中の一筋の光のように、人権尊重の精神へと導いてくれます。

(社会同和教育指導員 中村 勝英) ※佐賀市のホームページにも掲載しています。

◎問い合わせ 人権・同和政策課 人権啓発係(ほほえみ館内) ☎40-7367 FAX34-4549