

あ〜、今日も冷たいビールが飲みたい！でも、ここんとこ毎日飲んでるなあ…

けんこう広場

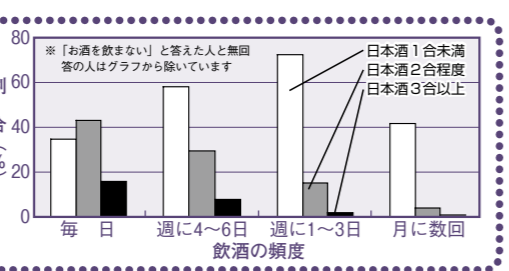
〜アルコール〜

酒は「百薬の長」ともいわれ、適量のお酒はストレスを分散させ、血液の循環を良くし、食欲を増進させるなどの効果があります。でも、飲み方を一歩間違えれば、体にとって毒にもなります。上手にお酒を飲みましょう。

- ① 適量を守りましょう！
1日の適量は160kcal（ご飯軽く1杯程度）です。
- ② 食べながら飲みましょう！
栄養バランスの良いおつまみと一緒に。高エネルギーの脂っこいものには要注意！
- ③ 水分を取りましょう！
アルコール度数の高いお酒は薄めて飲みましょう。
- ④ 毎日飲まない！
飲んだアルコールを代謝するために肝臓は一生懸命働いています。週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませてあげましょう。
- ⑤ 定期的に検診を受けましょう！
肝臓は沈黙の臓器。早期発見、早期治療のために必ず検診を。

日本酒	1合 (180ml)
ビール (5%)	中ビン 1本 (500ml)
焼酎 (25度)	0.5合 (90ml)
ワイン	グラス 2杯 (240ml)
ウイスキー	ダブル 1杯 (70ml)

アンケート結果から
飲酒の頻度と飲酒量の関係
毎日お酒を飲む人ほど、1日に飲むお酒の量が多いという傾向がありました。



問い合わせ先 健康増進課 32-2069

マナビ通信

第19回 全国生涯学習フェスティバル
まなびピア岡山
2007

Vol. 10 キラリ☆輝くマナビスト ⑦

今年11月3日(祝)、4日(日)に、津山市で行われる生涯学習フェスティバルでは、誰もが生涯学習を身近に感じ、学びの楽しさを実感できるものを企画しています。来月号からはこの催しについてお知らせしますので、楽しみにしてくださいね。

問い合わせ先 社会教育課 32-2118



生涯学習との出会いは?
昭和46年から3年間、仕事で生涯スポーツのお世話をさせていただいたのが始まりです。今でもプライベートで剣道などの生涯スポーツに取り組んでいます。生涯学習(スポーツ)は、生きがいを見つけ、健康作りや仲間作りなど、人生を幸せにできるものだと思われ、身が経験しました。

生涯学習の経験で印象に残ったものは?
ある講座で、高齢者スポーツとして「青い山脈」の音楽に合わせて、フォークダンスをしました。最初、参加者の皆さんは手をつなぐのを拒みました。尋ねてみると「自分たちは戦後の日本を良くするために働く事に一生懸命だったので、男女が手をつなぐことなど経験が無い」と話されたのです。最初はかたくなでしたが、時間が経つにつれて打ち解け、その後、楽しくダンスができるようになりました。ふと見ると涙を流している人もいました。

おそれなく今までの人生や青春時代を振り返っていたのでしよう。私は、参加されていた高齢者の皆さんの人生の歩みの深さを感じると共に、仲間を、そして深いきずなを保ち続けることが人生の中でいかに大切なことであるか、そして生涯学習はまさにそのことにつながっていくものだということを確認しました。

生涯学習について皆さんに伝えたいことは?
豊かな人生を送るためには趣味や特技など何か一つ自分の得意技を身に付けることが良いと思います。そうすると人生が楽しくなり、人とのつながりも深まり、より充実した人生になると思います。生涯学習は誰にでも始められるもの。生涯学習によって、皆さんの人生が豊かで幸せを感じられるものになることを願っています。



エコロジ

ごみの減量と正しい分別を

生ごみの減量に努めましょう
調理くずや食べ残しを減らし、水切りを十分に行ってください。生ごみ処理機などで堆肥化することも有益です。

買い物にはマイバッグを持参しましょう

紙ごみの減量に努めましょう
新聞や雑誌、段ボールだけでなく、家庭系可燃ごみの約35%を占めるリサイクル可能な「その他の紙」も分別して資源回収に出してください。地域で実施されている集団回収に対する報奨金も「その他の紙」の単価は高く設定されています。

- ・新聞、雑誌、段ボール……5円/kg
- ・その他の紙……6円/kg

正しい分別排出に努めましょう
☆スプレー缶は必ず中身を使い切り、穴を空けて「缶」として資源回収に出してください
☆プラスチック容器包装(ピンクの袋)に残飯や割りばしなどが混入して困っています。刃物や使い捨てライターなどもあり、手作業で取り除いています。包装は水洗いをして汚れを落としてから出してください。大切な資源として生まれ変わります

皆の理解と協力が不可欠

問い合わせ先 環境事業所 22-8255

環境奉行「エコロジ」

生命保険などの「告知トラブル」に注意!

生命保険や損害保険などに加入する時や内容を変更する時には「被保険者(保険の対象となる人)」の健康状態を保険会社に告げることになっています。これを「告知」と言い、保険会社が加入者の保険事故を起こす可能性を判断し、保険を引き受けるかどうかの決め手としています。

告知の方法

- ・「告知書」に回答する方法
- ・保険会社の指定した医師の質問に回答する方法



告知義務

被保険者には正確に告知する義務があります。違反すると契約を解除され、保険金が支払われなくなることがあります。

★注意すること

- 正確に回答しましょう
悪い例 → 入院したことがあるのに、今は体調がいいので、入院についての質問に「いいえ」と答えた
- 営業職員に口頭で告げても告知したことにはなりません
悪い例 → 持病はあるが、営業職員に「入院していないから大丈夫」と言われ、告知書に書かなかった
- 分からないこと、答えに困ることは、自分で判断せず、保険会社に問い合わせましょう

「告知義務」の重要性をきちんと理解し、保険の基本事項を確認しましょう。

困ったときの相談室 市民相談室 32-2057