

# みんなに知ってほしい飲酒のこと

我が町の飲酒事情  
 男性は「飲み過ぎ」注意報  
 女性の「健康習慣」を町全体に！  
 男性は女性と比較して飲酒頻度が多く、毎日飲酒する人や、飲酒量の多い人の割合が多くなっています。  
 男性は、まず「休肝日」を設けましょう。  
 定期的な休肝日は、飲酒習慣の改善に役立ちます。  
 ※出典：美里町「健康づくりに関するアンケート調査」(2025)

## あなたの行動をチェック！

お酒との付き合い方を見直してみよう

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- 重要!!**
- ・ 自らの飲酒状況などを把握する
  - ・ あらかじめ量を決めて飲酒する
  - ・ 飲酒前、飲酒中に食事をとる
  - ・ 飲酒の合間に水を飲む
  - ・ 1週間のうち、飲まない日を設ける

- ・ 一時多量飲酒(急いで飲まないようにしましょう)
- ・ 他人への飲酒の強要
- ・ 不安や不眠を解消するための飲酒
- ・ 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・ 飲酒中、飲酒後の運動や入浴

## 飲酒チェックツール

飲酒量チェック

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。

飲酒運転防止

### アルコールウォッチ

## お酒の影響を受けやすい ③つの要因とは

1

### 年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少等で、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、**転倒、骨折、筋肉の減少**の危険性が高まります。  
 20歳代の若年者は脳の発達の途中であり、**健康問題のリスク**が高まる可能性があります。

2

### 性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、**分解できるアルコール量も少ない**ため、**アルコールの影響を受けやすい**ことが知られています。

3

### 体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、**顔が赤くなったり、動悸や吐き気**を引き起こす可能性があります。

### 他にも 過度な飲酒による影響

長期・大量に飲酒することによる「発症」

- ・ アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患
- ・ がん など

飲酒後にトラブルが発生[行動面]

- ・ 高所での作業による事故・怪我や他人とのトラブル
- ・ 火気を伴う器具類の扱いによる事故 など

<飲酒にかかる留意事項> ・ 飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されています ・ 妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう

出典：厚生労働省「みんなに知ってほしい飲酒のこと」より抜粋

問合せ＝住民保険課 健康推進係(保健センター内) ☎76-2855

## 総務課 生活環境係からのお知らせ ☎76-1115

### 飼い犬の登録・狂犬病予防注射を必ず受けてください！

生後91日以上の犬は、狂犬病予防法で、「登録は1頭につき生涯1度行うこと」と「予防注射は毎年1回受けること」が定められています。  
 室内犬も登録・注射が必要です。

#### ☆集合注射での接種を希望されるかた

令和8年2月までに犬を登録しているかたへ、3月にはがきを送付しました。必要事項をご記入のうえ、料金と一緒にお持ちください。  
 はがきが届かなかつたかた、他市町村で登録後に転入されたかたは、必ず犬の鑑札をお持ちいただき、手続きしてください。

狂犬病予防接種注射済票(見本)



令和8年度

#### ■日時・場所

- ◎ **4月14日(火)**
  - 午前10時～11時30分 東児玉公民館
  - 午後1時10分～2時30分 大沢公民館
- ◎ **4月15日(水)**
  - 午前10時～11時30分 役場西側駐車場
  - 午後1時10分～2時30分 //

#### ■料金(1頭分)

- 登録済みの犬…3,500円(①+②)
- 新規登録の犬…6,500円(①+②+③)
- (内訳) ①注射料金 2,950円
- ②注射済票交付料 550円
- ③登録料 3,000円

次の時は、必ず窓口へ届け出てください。  
 ・ 犬が死亡したとき  
 ・ 飼い主の住所、氏名が変更になったとき  
 ・ 美里町に転入されたとき(前住所地で交付された鑑札をお持ちください)  
 ・ 獣医師の診断により注射を受けられないとき(証明書をお持ちください)

※飼い犬が会場内でしたフンは、飼い主が清掃をお願いします。清掃道具の持参を忘れないでください。  
 ※当日、新規登録を行うことができます。  
 ※上記日程で都合がつかない場合は、動物病院などで個別接種を受けてください。なお、注射料金などは異なる場合があります。

### 大型連休中も「ごみの収集」を行います！

- ※ 異物を混入しないでください。
- ※ 資源物容器へ、「石」「電池類」「蛍光管」をいれないでください。

4月27日	月	【東児玉・広木】可燃
28日	火	【松久・大沢(広木を除く)】可燃
29日	水	
30日	木	【東児玉・広木】可燃
5月1日	金	【松久・大沢(広木を除く)】可燃・資源
2日	土	
3日	日	
4日	月	【東児玉・広木】可燃
5日	火	【松久・大沢(広木を除く)】可燃
6日	水	
7日	木	【東児玉・広木】可燃・資源
8日	金	【松久・大沢】可燃・不燃

#### 大型連休中の小山川クリーンセンターについて

※大型連休中も、ごみ搬入を受け入れます。  
 受入日時＝月～金曜日(祝日も可)  
 午前8時40分～正午 午後1時～4時30分  
 ※ごみを直接搬入する場合、料金がかかります。  
 問合せ＝小山川クリーンセンター ☎22-8200