



保健福祉課 住民生活課からののお知らせ

本庁 保険衛生チーム TEL 0994-22-3042
支所 民生チーム TEL 0994-25-2511

■ お酒と上手に付き合う方法

年末年始は、忘年会や新年会でお酒を飲む機会が増えます。お酒の飲み方は人それぞれですが、楽しく健康的に自分にあった飲み方が出来るといいですね！

●自分の飲める量を知っておこう

身体の中に入ったアルコールは脳の神経細胞に作用し活動を抑制し麻痺させます。理性をつかさどる大脳皮質の活動が低下し、感情や本能の活動が活発になります。そして飲みすぎると酩酊状態に…。「百薬の長」と言われるお酒も度を過ぎると、体調を壊したり思わぬ失敗を招きます。健康のため、円満な日常生活のためお酒と上手に付き合う方法を見直してみませんか？

●適量

一口に「適量」と言っても、その量は人によってさまざまです。「適度な酒量」を「自分のペース」で「味わいながら」飲むことが大切です。

1日のアルコール摂取量の目安

日本酒	1合 (180ml)	・ビール	中瓶 1本 (500ml)
焼酎	0.6合 (110ml)	・ワイン	1.5杯 (180ml)



●休肝日

沈黙の臓器と呼ばれる肝臓は、日々黙々と働いています。しかし毎日アルコールの処理を行わせるとオーバーヒートしてしまいます。週に2日はお酒を飲まない日を設け、肝臓を休ませるようにしましょう。

●おつまみ選び

二日酔い予防対策としては、お酒を飲むときはお酒だけを飲まずに食べ物と一緒に食べることを心がけましょう。おつまみ選びも肝心です。

おつまみ選びのポイントは「高タンパク低カロリー」

良質のタンパク質をしっかりと摂ること
タンパク質の吸収を高めるビタミンB6を積極的に!!
肝機能をより高めるタウリンを積極的に!!



総務課からののお知らせ

本庁 総務チーム TEL 0994-22-0511

■ 公用車を売却します

公用車の更新に伴い、次に掲げる車両を錦江町内の個人及び法人を対象とした入札により売却します。



公用車
(消防ポンプ車)
11,616km
H1.11



公用車
(消防ポンプ車)
5,994km
H 4.2

※車両名称、走行距離 (11月20日現在)、初度登録年月

【入札参加申込み】

- 期間 平成26年12月11日(木)から平成26年12月19日(金) (土・日曜日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
- 場所 総務課へお申し込みください。各車両の入札の説明書及び申込書を準備してあります。

【車両の公開】

- 期間 平成26年12月11日(木)から平成26年12月19日(金) (土・日曜日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
- 場所 錦江町役場本庁駐車場 ※車両の内外装及び機関の確認とし、試乗はできません。

【入札】

- 期日 平成26年12月25日(木) 午前9時
- 場所 錦江町役場本庁2階会議室 ※入札は参加申込みをする必要があります。

【その他】 詳細については、総務課へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 総務課 総務チーム TEL 22-0511