

12月

December

2019

ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2019 11月 November

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2020 1月 January

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1 日 先負		
2 月 仏滅	●町県民税3期・国民健康保険税5期・後期高齢者医療保険料第5期納期限	
3 火 大安	●あつたかふれあいセンター（地蔵寺）	Aグループ カン
4 水 赤口	●老人給食（地蔵寺）	
5 木 先勝		古紙
6 金 友引	●乳児健康診査（保健福祉センター）	Aグループ 粗大ごみ
7 土 先負		
8 日 仏滅		
9 月 大安		
10 火 赤口	●健康運動教室（保健福祉センター） ●あつたかふれあいセンター（平石）	Aグループ ビン
11 水 先勝	●やまびこ倶楽部 ●年金相談（森） ●あつたかふれあいセンター（松ヶ丘）	
12 木 友引		
13 金 先負	●2歳児・3歳児健康診査（保健福祉センター） ●人権・心配ごと相談（地蔵寺） ●あつたかふれあいセンター（石原）	
14 土 仏滅		
15 日 大安		
16 月 赤口		
17 火 先勝	●あつたかふれあいセンター（地蔵寺）	Bグループ カン
18 水 友引	●老人給食（田井）	
19 木 先負	●食育の日  ●あつたかふれあいセンター（森）	
20 金 仏滅	●無医地区診療（石原文化会館） ●12月定例地区長会 ●あつたかふれあいセンター（相川）	Bグループ 粗大ごみ
21 土 大安		
22 日 赤口	●ファミリーデー（家族団らんの一週間22日～28日）	
23 月 先勝	●土佐町家庭読書の日 	
24 火 友引	●あつたかふれあいセンター（瀬戸）	Bグループ ビン
25 水 先負		
26 木 赤口	●あつたかふれあいセンター（南川）	
27 金 先勝	●あつたかふれあいセンター（和田）	
28 土 友引		
29 日 先負		
30 月 仏滅		
31 火 大安		

お酒の 上手な飲み方 付き合い方

適量を
知る!!

適度な飲酒

「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。また、以下のようなことに留意する必要があります。

- 女性は男性よりも少ない量が適当である
- 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等、アルコール代謝能力の低い者で通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当である
- 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
- アルコール依存症者においては、適切な支援のもとに完全断酒が必要である
- 飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではない

お酒の種類	だいたいの目安
ビール	1本（中ビン）
チューハイ	1缶（350ml）
焼酎	0.5合強（100ml）
日本酒	1合弱（170ml）



アルコール依存症

大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないといられなくなる状態が、アルコール依存症です。

本人が治療に対して積極的に取り組むこと、家族をはじめ周囲の人のサポートがとても大切です。

酒気帯び運転

飲酒・酩酊により「交通事故」「転倒・転落」「溺水」「凍死」「吐物吸引」などの様々な事故が引き起こされます。飲酒に関連した事故を防止するためには、その原因となっている飲酒を控えることがなにより大切です。

適正飲酒の10か条

お酒の適正な飲み方やマナーを周知することを目的として、「適正飲酒の10か条」を定めています。



- 1 談笑し楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

