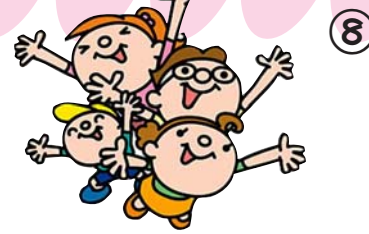




# シリーズ 健康増進計画



香美市健康増進計画は、市民の皆さま一人ひとりが、健康づくりについて関心をもち、できることから取り組んでいただけるよう策定されました。

## CHECK! こんな飲み方していませんか?

該当箇所の口にチェック☑をしましょう。

- 口ほとんど毎日、日本酒換算で3合(ビールなら1.5ℓ、焼酎なら240ml)以上飲む
- お酒を飲むときにたばこを吸う
- 度数の強いお酒を薄めずに飲む
- お酒を飲むときにつまみは食べない
- 飲むピッチが早いといわれる



これらの飲み方は、肝障害を起こす危険が高い飲み方です。

日本酒1合を肝臓で分解するには、3~4時間くらいかかります。適量を超えての飲酒は、肝臓に大きな負担をかけます。また、日本人の45%はアルコールに弱い体質です。多量飲酒や他人への無理強い、急性アルコール中毒を引き起こすこともあります。適量を、ゆっくり楽しんで飲みましょう。

### 適量とは

- ビール…中ビン1本(500ml)
- ウイスキー…ダブル1杯(60ml)
- 日本酒…1合(180ml)
- 焼酎…ぐい呑み2杯弱(80ml)
- ※これらのうち、いずれか一つ分を一日の適量とします。

## アルコール 節度を守って よい関係

高知県はアルコールの消費量も多く、おきゃくの習慣もあり、アルコールとは関係の深い地域。楽しく飲めば、アルコールは人と人を結ぶよいコミュニケーションの手立てとなります。飲む量も飲み方も、節度を守って上手に付き合っていきたいですね。

【問い合わせ先】健康づくり推進課 ☎59-3151



## アルコール

『酒は百薬の長』といわれるように、適量であればストレス解消や疲労回復の効果がありますが、度を過ぎた飲み方をすれば、健康を害する可能性が高くなります。  
※お酒=日本酒に限らず、アルコール全般を指します。

### おつまみと一緒に

空腹での飲酒は、血中アルコール濃度を急激に高めます。また胃や食道に負担がかかり、炎症や潰瘍(かいよう)の原因にもなります。おつまみを食べながら飲むようにしましょう。気をつけたいのはおつまみの選び方です。アルコールのエネルギーは、食べ物よりも優先的に使われ、余ったエネルギーは肝臓をはじめ内臓にたまっていきます。これらが脂肪肝やメタボリックシンドロームにつながります。おつまみは低脂肪・低カロリーのものを選びましょう。



### 例えば

- 揚げ出し豆腐(190Kcal) ⇒ 冷奴(90Kcal)
- いかリング(265Kcal) ⇒ 焼きいか(100Kcal)
- ※( )内のカロリーは一例。

☆枝豆や野菜の煮付けなどがおすすめです。

お酒の後のラーメンやアイスクリームは、かなりのカロリーオーバー。寝ている間に確実に脂肪へと変わっていくので要注意!

### お酒と上手に付き合う飲み方を

- ①無理にすすめない
- ②イッキ飲みはしない、させない
- ③未成年者には絶対に飲ませない
- ④飲んだら車・自転車を運転しない
- ⑤週に2日(できれば連続して)の休肝日をとる
- ⑥自分のペースを守って飲む
- ⑦寝る2時間前までに切り上げる



## ジェイアール四国バス 大橋線時刻表

平成23年3月12日改正



の便は、土曜・日曜・祝日および12/29~1/3の間は運休します。

(上り) 大橋⇒美良布⇒工科大西口⇒土佐山田 方面

駅名\便名	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
大 橋	6:18	6:56	8:06	8:38	9:21	10:30	11:28	13:42	14:33	15:18	16:38	17:23	18:38	19:13
在 所	6:28	7:06	8:16	8:48	9:31	10:40	11:38	13:52	14:43	15:28	16:48	17:33	18:48	19:23
美 良 布	6:36	7:14	8:24	8:56	9:39	10:48	11:46	14:00	14:51	15:36	16:56	17:41	18:56	19:31
工科大西口	6:48	7:26	8:36	9:08	9:51	11:00	11:58	14:12	15:03	15:48	17:08	17:53	19:08	19:43
土 佐 山 田	7:00	7:38	8:48	9:20	10:03	11:12	12:10	14:24	15:15	16:00	17:20	18:05	19:20	19:55

(下り) 土佐山田⇒工科大西口⇒美良布⇒大橋 方面

駅名\便名	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27
土 佐 山 田	7:18	7:35	8:20	9:32	10:30	11:32	12:31	13:35	15:35	16:31	17:32	18:20	19:35	20:07
工科大西口	7:28	7:45	8:30	9:42	10:40	11:42	12:41	13:45	15:45	16:41	17:42	18:30	19:45	20:17
美 良 布	7:40	7:57	8:42	9:54	10:52	11:54	12:53	13:57	15:57	16:53	17:54	18:42	19:57	20:29
在 所	7:48	8:05	8:50	10:02	11:00	12:02	13:01	14:05	16:05	17:01	18:02	18:50	20:05	20:37
大 橋	8:00	8:17	9:02	10:14	11:12	12:14	13:13	14:17	16:17	17:13	18:14	19:02	20:17	20:49

【問い合わせ先】ジェイアール四国バス(株)高知支店 ☎088-866-2513

## ミニバイク等の廃車手続きはお済みですか?

軽自動車税の賦課期日は4月1日です。4月1日までに廃車されていないものは課税されます。次の場合は、早めに手続きをしてください。

- 転出または転入した
- 車両を譲渡したが、名義を変更していない
- 故障などで、車両を放置している
- 車両の盗難にあった
- 所有者が死亡した

また、農耕作業用自動車(最高速度35km/h未満)を所有されている方は、登録の手続きをしてください。

車 種	届 出 先 等	届出に必要なもの	
		新規登録	廃 車
原動機付自転車 (50~125cc) 小型特殊自動車 (農耕車含む)	税 務 課 ☎53-3116 香北支所 ☎59-2313 物部支所 ☎58-3111	新規登録	認印・車名・車体番号
		廃 車	認印・ナンバープレート
		名義変更	新所有者の認印・譲渡証明書
軽二輪 (126~250cc) 軽自動車 (四輪等)	(社)全国軽自動車協会連合会 高知県事務取扱所 高知市長浜3106-3 (長浜産業団地内) ☎088-842-4311(代)	盗 難	認印・警察への盗難受理番号
		廃 車	認印・検査証(届出済証) ナンバープレート(前後の2枚) 自賠責保険証
二輪の小型自動車 (251cc~)	高知運輸支局登録課 高知市大津乙1879 ☎050-5540-2077 お電話の場合は、音声案内に従ってください。	名義変更	新旧所有者の認印 新所有者の住民票(3カ月以内) 検査証(届出済証)・自賠責保険証
		住所変更	住民票(3カ月以内) 認印 検査証(届出済書) 自賠責保険証書

※手続き内容により必要書類・費用等が異なります。また、上記以外の書類等が必要な場合もあります。一度、各届出先へお問い合わせください。

【問い合わせ先】税務課 ☎53-3116