



～アルコールと上手に付き合いましょう～

年末年始が近づき、お酒を飲む機会が増える季節になりました。適度のアルコールは「百薬の長」ともいわれ、健康にもプラスにつながりますが、それは「節度ある適度な飲酒」をした場合で、飲みすぎると肥満や高血圧、肝機能障害など生活習慣病のリスクを高めてしまいます。



あなたがキラメキ健康づくりのヒントをお伝えします。今月は、「上手なアルコールとの付き合い方」の紹介です。

◎お酒の適量とは？

適度な飲酒量の目安(1日当たり)
(厚生労働省 飲酒のガイドラインより)

- ビールなら 中瓶1本500ml
- 日本酒なら 1合180ml
- ワインなら グラス2杯240ml
- 焼酎(25度)なら 100ml
- ウイスキーなら ダブル1杯60ml

※個人差があり体質的にお酒の弱い人や、女性は「目安量」よりも少ない量が適量となります

※飲酒習慣のない人に対し、この量の飲酒を推奨するものではありません

◎おいしい食事と一緒に♪

お酒だけを飲んでいると、アルコールが吸収されやすくなるので、酔いが回りやすくなります。

☆食事と一緒に、ゆっくり飲むようにしましょう

☆濃いお酒は薄めて飲みましょう

☆アルコールは食欲を増進させるので、カロリーの低い料理を選びましょう



問い合わせ先
健康づくり課
(☎354-8291 FAX353-6385)



「ちえふうろう」は、市民・消費生活相談室のイメージキャラクターです。

～本当にお得?インターネット回線勧誘トラブルにご注意を!!～

【相談事例】

「光回線にすれば毎月のインターネットの利用料金が安くなる。今ならプロバイダー契約とのセットで、キャッシュバックもある。」と勧誘電話を受けた。よく分からないが安くなるならいいか、と思い承諾した。後日、説明と違って料金が安くないことが分かったので解約したい。

市民・消費生活相談室に寄せられた相談から、安全・安心な消費生活を送るために役立つ情報をお知らせします。

【アドバイス】

インターネットに関する回線やプロバイダー契約の勧誘では、「お得」「今だけ」と特典を強調して勧誘されることが多く、よく理解しないまますぐに承諾してトラブルになることがあります。

電気通信サービスには法律上のクーリングオフ制度はなく、解約には違約金がかかる場合があります。

また、申し込み時は「回線契約」「プロバイダー契約」など一度に複数の契約ができますが、解約にはそれぞれの契約先との手続きが必要です。

勧誘を受けてもすぐに承諾せず、

内容、契約先、料金など正確に理解してから契約するようにしましょう。



■この記事に関する問い合わせ先
市民・消費生活相談室
(☎354-8147 FAX354-8452)
■インターネット回線などに関するご相談は
相談専用電話 ☎354-8264
受付日時 月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
9:00～12:00、13:00～16:00

有料広告掲載欄

陽光苑介護職員 初任者研修 (旧ホームヘルパー2級相当) 受講生募集!!

《定員》

10名

※定員になり次第締め切り
ますので、ご了承ください。

《受講料》

77,344円

(テキスト代含む)

《開講日程》

平成26年12月中旬より
平成27年2月下旬まで
の土・日コース

(通信・通学併用)

■お問い合わせ等は、
事務局まで

社会福祉法人 三重福祉会 TEL.059-331-5183
四日市市西坂部町1127 (担当:吉野)

※介護職員初任者研修は、平成25年4月よりホームヘルパー2級の代わりに新設されました。

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。