

11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

アルコールと

上手に付き合いましょう

お酒は、楽しい時間をつくる一方、飲み過ぎや習慣的な飲酒は、生活習慣病や睡眠など、心身の健康に影響します。



お酒の量は「杯数」ではなく「グラム(g)」で考えよう！

お酒の種類によって度数はバラバラ。健康への影響を正しく知るためには、飲む「量(ml)」ではなく、お酒に含まれる「純アルコール量(g)」を把握することが大切です。

健康を守るための1日の目安は、純アルコールで約 20gです。

 ビール → ロング缶1本(500ml)

 サワー(度数 7%) → 缶1本(350ml)

 日本酒 → 1合(180ml)

 ワイン → グラス2杯



あなたの飲酒を見守る「アルコールウォッチ」を使ってみよう！

アルコールウォッチは、飲んだお酒の種類と量を選ばだけで、含まれる「純アルコール量」と「体がアルコールを分解する時間の目安」を自動計算できる厚生労働省のWebツールです。

あなたの飲酒量を見える化してみましょう！

アルコールウォッチ 



アルコールウォッチのトップ画面



お酒のことで困っていませんか？

(出典:あなたの飲酒を見守るアルコールウォッチ)

飲酒についての悩みや、家族のお酒の問題など、一人で抱え込まずご相談ください。

相談先

四日市市保健所 保健予防課 (平日 8:30～17:15)

☎059-352-0596

電話相談…随時 来所相談…要予約



認知症のご家族がいる方へ

働きながら、家族を見守るには？

高齢化にともない身近になっていく「認知症」

令和8年4月、四日市市が把握している認知症の方の人数は8,332人になりました。これは市内の中学生人口8,110人を上回っています。今回は、住み慣れた地域で暮らし続ける認知症の方を見守る家族の手助けとなる市事業を紹介します。

SOSメール

外出して帰ってこない…



警察に捜索願いを届出

「**見守り協力者**(メール受信登録した市民等)」約4,400人にメールを配信し、情報提供を呼びかけます

二次元コードシール

手ぶらの状態で発見されても
連絡がとれない…



服や帽子等にシール貼付

二次元コードを読み取られると、ネット上の掲示板で**家族と発見者が情報を共有**できます

みまもり支援事業

一人で外出して帰れなくなるかも…



GPSを身に付けてもらう

家族や支援者のスマートフォンにインストールした専用アプリで位置情報を取得します

破損や紛失による弁償はありません

GPS給付

外出中に事故を起こしてしまうかも…

- ・誤って線路に立ち入り電車を止めた
- ・他人の敷地で物を壊した 等



過失による賠償…

市加入の個人賠償責任保険が支払いの責任を負います

あんしん保険

これら4つの事業は全て、**自己負担なし**でご利用いただけます。

希望する場合や、その他認知症に関する相談をしたい場合は、お近くの在宅介護支援センター※（福祉に関する地区ごとの総合相談窓口）やケアマネジャー、高齢福祉課までご連絡ください。



※一覧及び
連絡先

事業ホーム
ページ

問い合わせ先：高齢福祉課 地域支援係 TEL：059-354-8170

発行 四日市市 健康づくり課 ☎059-354-8291