

今回は、「検の世代」におけるアルコールとの付き合い方についてお伝えします。

定年退職による生きがいの喪失や、配偶者を失うことによる悲しみなどにより、高齢の方はアルコール依存症になるリスクが高くなります。また、高齢になるにつれて、肝機能が低下し、血中アルコール濃度が上昇しやすくなるため、酔いやすくなり、過度な飲酒によるふらつきで、転倒や思わぬ事故につながる可能性があります。

「適量」を心掛け、週に1日から2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けながら、飲酒を楽しみましょう。

### このような飲酒をしていませんか?

次のような飲み方をしている方は注意が必要です。

- 眠れないから飲む ● 1回に飲む量が以前より増えた
- 寂しいから飲む ● 朝から飲む
- 毎日これとやってすることがないから飲む

### 適正飲酒のすすめ

厚生労働省が推奨する「節度ある適切な飲酒」は、1日平均純アルコールにして約20g程度です。肝機能が低下する高齢の方は、この基準より少なめを適量と考えましょう。

#### 純アルコール20gの目安



日本酒15度  
1合(180ml)



ウイスキー40度  
ダブル1杯(60ml)



ワイン12度  
グラス2杯弱(200ml)



ビール5度  
中ビン1本(500ml)



焼酎25度  
グラス1杯弱(100ml)

## 休日・夜間診療

内科・小児科=川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時▶午後1時~3時▶午後8時~10時  
月~土曜日の受付時間…午後8時~10時

歯科(急患のみ)=予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時30分

## 1月の休日当番医

受付時間は、午前9時~午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

1日(祝)	武蔵野総合病院(内・外)	大袋新田977-9	☎244-6340
2日(水)	赤心堂病院(内・外・産・婦・整外)	脇田本町25-19	☎242-1181
3日(木)	本川越病院(内・整外)	中原町1丁目12-1	☎222-0533
6日(日)	傍島外科(内・消外・循内・外)	藤間937-3	☎245-3211
13日(日)	埼玉病院(内・胃・放・循)	西小仙波町1丁目8-3	☎224-5911
14日(祝)	帯津三敬病院(外・内)	大中居545	☎235-1981
20日(日)	はつかり耳鼻咽喉科クリニック(耳)	連雀町9-3	☎227-3756
27日(日)	巢山整形外科(整外・リハ)	下広谷397-3	☎234-7881



開催会場

- 1月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837  
12日(出)・26日(出)午前8時30分~正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。
- 1月のごみの祝日収集日 収集管理課 ☎239-5058  
14日(祝)=可燃ごみ(月・木コース)、その他プラスチック製容器包装(月コース)。

川越市公式 SNS



人口と世帯数 平成30年12月1日現在

人口353,235人(男=176,831人、女=176,404人) 前月比-6人 世帯数158,091世帯 前月比+74世帯

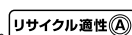
## 広報川越1429

- 発行日/平成30年12月25日(毎月10日・25日発行)
- 発行/川越市 〒350-8601 埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>  
☎049-224-8811(代表) ☎049-225-2171
- 編集/広報室

「声の広報川越(CD)」 「点字広報川越」を作成しています。ご希望の方は、広報室までご相談ください。  
☎224-5495 ☎225-2171

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。

この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。



Fontworks  
UDFont