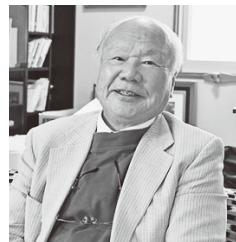


# 令和7年度 ひきこもりステーション事業 講演会 開催のお知らせ

2名の講師の基調講演の後、3名のひきこもり当事者へのインタビュー形式の参加体験型の交流会を行います。

ぜひ、ご参加ください。

**日 時：**2月7日(土) 午後2時～4時40分 (午後1時30分受付開始)  
**場 所：**日高川町農村環境改善センター2階 (日高川町小熊2416番地)  
**講 師：**宮西照夫氏、松本裕子氏  
**費 用：**無料  
**定 員：**60名(予約制)  
**対象者：**当事者および家族、支援従事者



宮西 照夫氏

【申し込み・お問い合わせ先】 ヴィダ・リブレ(TEL: 080・1490・5927)

## 「三ない運動」を徹底しよう！

年末年始の贈り物、ちょっと待って！  
政治家への寄附のお願いは、法律違反になる  
ことも！

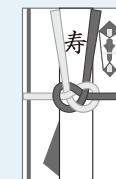
年末年始はお歳暮やお年賀など、何かと贈り物をする機会の多いシーズンです。

そこで、この機会にみなさまに知っていたいきたいのが、きれいな政治、お金のかからない政治の実現、選挙の公正の確保を目指す「三ない運動」(贈らない・求めない・受け取らない)です。

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めるのも、公職選挙法により禁止されています。

明るい選挙のために「三ない運動」を徹底しましょう。

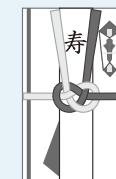
### 政治家の寄附禁止の対象例



落成式・開店祝などの花輪、葬儀の花輪・供花、病気見舞いなど



お歳暮・  
お年賀など



結婚祝※、  
香典※、  
卒業祝、  
入学祝など



お祭りへの寄附・差し入れ、  
町内会の集会・旅行などの催物への寸志・飲食物の差し入れ

※政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席してその場で行う場合には、罰則が適用されない場合があります。

## 献血にご協力ください

現在、輸血用血液が不足しています。  
みなさまのご協力をよろしくお願いします。

日 程	実施時間	場 所
1月21日(水)	午前9時15分～11時	日高町広域消防本部
	午後1時～4時	日高町役場



【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL: 63・3801)

## 保健だより

# 上手な飲酒との付き合い方

日本では昔から「酒は百薬の長」と評され、適度な飲酒は疲労の回復やストレスの解消あるいは人間関係を円滑にするなど、私たちにとって良い影響を与えてくれるものですが。しかし大量の飲酒を続けていると、やがて毎日お酒を飲まずにはいられなくなります。お酒を飲めないとそのことがストレスになって、さらに飲酒が増えるというパターンを繰り返すことになりかねません。

このようにアルコールには、ストレス解消をもたらす効果がある一方で、反対にストレスの原因になりかねない危険な側面があります。

## 適切な飲酒量を知っておこう

節度ある適度な飲酒=純アルコール20gの目安

一般的な成人男性の場合

ビール 1缶(500ml)



日本酒 1合(180ml)



焼酎(25度) グラス1/2(100ml)



ウイスキー・ブランデー  
ダブル1杯(60ml)



ワイン 1杯(120ml)



缶チューハイ(7度) 1缶(350ml)



女性や高齢者、お酒に弱い人はさらに少量です。

## お酒を飲むときに心がけたいこと

お酒を飲むときは、適量はもちろんですが、飲み方にも気をつけたいことがあります。お酒を健康に飲み続けるためにも、以下の点に留意するようにしましょう。

### ①強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は喉や胃腸の粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲むようにしましょう。

### ②最低週2回は「休肝日」を設ける

肝臓を適度に休めて機能を回復させるためにも、最低でも週に2日はお酒を飲まない日を作るようにしましょう。

### ③飲酒後の運動、入浴は要注意

お酒を飲んだ後の運動や入浴は、酔いが回りやすくなったり、血圧が低下する危険があるので、十分注意しましょう。

### ④薬と一緒にお酒を飲まない

お酒と一緒に薬を飲むと、薬の効き目が強くなりすぎることがあります。薬を服用しているときは、お酒を飲まないようにしましょう。

### 【アルコール依存に関しての主な相談先】

- 和歌山県精神保健福祉センター「こころの電話」(TEL: 073・435・5192)
- 御坊保健所 (TEL: 22・3481)
- 子育て福祉健康課 (TEL: 63・3801)