

## 山都町身体障害者福祉協会(クローバー会)をご存知ですか？



本会は、町内に居住し、身体障害者手帳または療育手帳の交付を受けている方を対象とした組織です。会員相互の親睦と融和を図り福祉の増進に努め、身体障がい者などの自立厚生および社会的地位の向上発展を期することを目的としています。

年間の事業としましては、健康づくりにグラウンドゴルフが毎月計画されていますが、若い会員さんを対象にパークゴルフ導入も検討中です。矢部支部、清和支部、蘇陽支部があり、支部だけのグラウンドゴルフやカラオケ会も楽しめます。

お困りごとがありましたらお気軽にご相談ください。

## 〈令和6年度に行った事業(一部紹介)〉

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 4月24日  | 役員総会            |
| 5月26日  | 身体障がい者つどい：観劇鑑賞会 |
| 7月1日   | 演芸大会(カラオケ他)     |
| 10月13日 | 障がい者の集い：観劇会     |
| 11月4日  | 役員会 1泊研修について    |
| 12月2日  | 芸能祭(カラオケ・他)     |
| 2月24日  | 1泊研修、お芝居観劇      |
| 25日    | カエル寺観光他         |



問合 福祉課 72-1229

## あなたの飲酒量は大丈夫?肝臓をいたわる飲み方を考えましょう



毎日の飲酒で、肝臓に負担をかけていませんか?山都町住民健診の結果では、毎日飲酒をする方や基準量以上飲む方の割合が高いことが分かっています。毎日基準量を超える飲酒を続けると肝臓は以下のような影響を受けます。

- ① 肝臓の仕事が増える・・・アルコールの解毒作用が最優先になり肝臓の負担が増えて休む暇がなくなる。
  - ② 肝臓の機能低下・・・肝臓の数値の上昇や脂肪肝を招き、本来の肝臓の仕事が行えなくなる。
- そこで肝臓を守るためにできる事をお伝えします。

- 1) 飲酒量の確認
- 2) 休肝日を作る

|          | 山都町     | 同規模   | 県     |
|----------|---------|-------|-------|
| 毎日飲酒する   | ↑ 25.7% | 20.5% | 21.1% |
| 飲酒量 1~2合 | ↑ 37.7% | 28.5% | 25.6% |



## 純アルコール量の出し方

飲む量×アルコール度数÷100×0.8  
=私の純アルコール量

(例) 5%のビールを500cc飲む場合  
500cc×5÷100×0.8=  
20g(純アルコール量)

1日あたり純アルコール量  
男性40g以上 女性20g以上を超えない

問合 健康ほけん課 ☎72-1295