

長くお酒と付き合うために

余市町にはおいしいお酒がたくさんありますね。日常的にお酒を楽しむ方も多いと思います。しかし、お酒は飲み方を間違えると自分の健康を害するものになってしまう可能性もあります。未永くおいしいお酒を楽しむためにはどうしたらいいでしょうか。飲み方を考えてみましょう！

□適度な飲酒を → 適度な飲酒は、純アルコールで1日20g程度とされています。

※女性・65歳以上の方は1/3～1/2の純アルコール量が目安となります。

【目安量】

- ・ビール：500ml
- ・日本酒：180ml（1合）
- ・ワイン：180ml（1.5杯程度）
- ・ウイスキー：60ml（ダブル1杯）
- ・焼酎：100ml（25度）



もっと飲みたい？
大丈夫、私は逃げません。
明日の楽しみも残しておいて！

□食事と一緒にゆっくりと

→空腹時の飲酒や一気に飲みはアルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたりします。おいしいご飯とお酒はゆっくり楽しみましょう。

□週に2日は休肝日を → 飲酒により頑張っているアルコールを分解している肝臓を休ませてあげましょう。

□妊娠・授乳中は禁酒

→妊娠中の飲酒は胎児に悪影響があります。また、アルコールは母乳に入り混みます。自分の子どもに幼いうちから飲酒をさせてはいけません。

飲み方を工夫して、健康的にお酒を楽しみましょう！

余市町では男性のHPVワクチン接種を始めました

◆男性の接種◆（平成9年4月2日生まれ～小学校6年生で接種を希望する方）

- ・医療機関へ電話し、日程を相談し接種してください（予診票は医療機関にあります）。無料で接種することができます。

Point

HPVは咽頭がんや肛門がん等の原因にもなります。また、HPVは性交渉等で感染し広がっていくため、病気の予防や男性側が感染源とならないようにすることも大切です。

◆女性の接種◆

HPVワクチンは、平成25年から積極的な勧奨を控えていましたが、改めてワクチンの安全性に特段の懸念が認められないことが確認されたため、今年度より他の定期接種と同様に、個別の勧奨を行っています。

◇定期接種（小学校6年生～高校1年生相当の女子）

- ・中学1年生～高校1年生相当の方にはすでに案内を送付しています。

◇キャッチアップ（平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性で過去にHPVワクチンを3回完了していない方）

- ・対象者の方にはすでに案内を送付しています。
- ・令和4年4月1日～令和7年3月31日まで無料で受けられます。