

体に優しい飲み方を

アルコールの適量は、純粋なアルコール量で
1日20g（女性はその約半分）までとされています。

＜ビール＞



アルコール度数5%
中ジョッキ
500ml

＜日本酒＞



アルコール度数15%
1合
180ml

＜焼酎＞



アルコール度数25%
100ml

＜ワイン＞



アルコール度数12%
グラス2杯弱
200ml

＜ウイスキー＞



アルコール度数40%
ダブル
60ml

禁煙にチャレンジ してみませんか？



医療機関を利用すると比較的楽により確実に禁煙できます。

楽に

禁煙の際に出現する離脱症状を効果的に抑える禁煙補助薬があります。

確実に

薬やカウンセリングにより、自力での禁煙よりも成功率が3~4倍アップ！



旭川市禁煙外来マップはこちら→



熱中症予防行動を とりましょう

熱中症とは、暑い環境で体温の調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等の様々な症状をきたします。

場合によっては死に至ることもありますが、適切な予防法を知つていれば、防ぐことができます。

予防行動って 何をすればいいの？

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分・塩分を補給している



※病気などで水分や塩分、糖分に制限のある人は、主治医と相談してください。

- 暑い時は無理をしない
- 涼い服装をしている
- 涼しい場所・外出時には日傘、帽子
- 施設を利用する



出典：環境省「高齢者のための熱中症対策」

「熱中症警戒アラート全国運用中！」

ご存じですか？

熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い**暑熱環境になることが予想される日の前日夕方または、当日早朝に発表されます。

熱中症特別警戒アラートは、広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、熱中症による人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合、前日14時頃に発表されます。



アラートが発表 されたらどうするの？

- 普段以上に熱中症予防行動をとりましょう
- 外出はできるだけ控え暑さを避けましょう
- 熱中症のリスクが高い方（高齢者等）に声かけをしましょう
- 外での運動は原則中止／延期しましょう

あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和6年6月発行
旭川市保健所健康推進課