

保健師だより

適量のお酒を楽しみましょう

お酒(アルコール)は、生活や文化の一部として親しまれています。秋の夜長、飲酒を楽しまれる方も多いでしょう。しかし、適量を超えると肝臓を悪くしたり、高尿酸血症(痛風)を起こしたりしますので、量には注意が必要です。

適切なアルコールの量とは？

健康日本21では、「節度ある適切な飲酒として、純アルコール換算で1日平均20g程度」としています。これを目安としてみましょう。

お酒の種類	ビール	清酒	焼酎	ワイン
平均的なアルコール度数	5度	15度	25度	12度
目安量	500ml	1合(180ml)	100ml	210ml

※純アルコール量は「摂取量×度数(%)×0.8」で計算できます。

※缶チューハイ350mlでアルコール度数6%なら、「350×0.06×0.8」で純アルコール量は「16.8g」となります。

より少ない飲酒量の方が良い方

「純アルコール換算で1日平均20g」は主に成人男性の目安であり、それより少ない量の方が適切な方々も多いです。

- ・女性(男性に比べて血中アルコール濃度が高くなりやすいため)
- ・アルコール代謝能力の低い方(少量の飲酒で顔が真っ赤になる方は、アルコール代謝が低いと考えられます)
- ・65歳以上の高齢者(加齢でアルコール代謝が低くなります)

他にも、普段飲酒機会が少ない人等も、急に多量の飲酒をすると血中アルコール濃度が高くなりやすく、注意が必要です。

飲酒は、アルコールの血中濃度が低い場合はリラックス効果があり、普段より活発になったり不安感が薄れたりしますが、ある程度の濃度を越えると逆に脳への鎮静効果が強くなり小脳の機能が低下し、呂律が回らない・まっすぐ歩けないといった運動機能の障害がみられるようになり、さらに濃度が高まると意識障害を起こします。

自分の適正な飲酒量を知り、身体を守りつつお酒を楽しみましょう。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)



定住促進結婚祝金のお知らせ

若い世代の結婚を祝福し、町への移住・定住を促進するため、上毛町に定住する意思のあるご夫婦に祝金を交付します。



■対象者

- ・平成31年4月1日以降に結婚し、結婚後3ヶ月以内に町の住民基本台帳に登録され、引き続き1年以上居住しているご夫婦
- ・祝金の申請日において、ご夫婦ともに45歳以下であること
- ※町税などに滞納がある場合や、過去にこの祝金の交付を受けたことがあるご夫婦は対象となりません。

祝金 ご夫婦1組に対して112,200円を交付します。(1回限り)

※町が実施する婚活イベントがきっかけで結婚されたご夫婦には50,000円を加算します。

●申請・問い合わせ先 企画情報課 企画情報係 TEL 72-3112(内線124)

新婚世帯・子育て世帯新生活応援補助金のお知らせ

町への移住・定住を促進するため、新たに町内の民間賃貸住宅に入居する新婚世帯または子育て世帯に引越費用や家賃などの一部を補助します。

■対象者

- ◎新婚世帯 結婚後1年以内で年齢の合計が80歳未満のご夫婦
- ◎子育て世帯 入居後1年以内で小学生以下のお子さんがある世帯
- ※生活保護を受けている場合や町税などに滞納がある場合は対象となりません。
- ※子育て世帯は町外から入居した場合に限ります。
- ※この他にも要件がありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。



■補助金額など

対象経費	補助金額・期間など
初期費用	引越費用、敷金礼金などの賃貸借契約費用から住宅手当を控除した額 上限:112,200円(1回限り) ※ただし、新婚世帯においては婚姻日から起算して前3月、子育て世帯においては転入した日から起算して前3月に契約した費用が対象となります。
家賃	家賃月額から住宅手当を控除した額 上限:11,220円(最長3年間)

※この制度は「福岡県地域少子化対策重点推進交付金」を活用し、実施しています。

●申請・問い合わせ先 企画情報課 企画情報係 TEL 72-3112(内線122)

農地の出し手、受け手を募集します

農地中間管理機構(公益財団法人 福岡県農業振興推進機構)を通じて、農地の貸借を行いますか。

農地中間管理機構は、農地を貸したい出し手から、規模拡大などを行いたい受け手(担い手)への農地の集積・集約化を進めるため、農地の中間的受け皿となる組織です。

農地中間管理機構は公的機関ですので、農地の出し手は、確実に賃料が振り込まれて安心です。また、受け手は複数の所有者の農地の契約・賃料支払を一本化できるメリットがあります。

その他にも、農地中間管理機構を活用することでの優遇施策があります。申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ先
産業振興課 農地係 TEL 72-3151(内線250)
公益財団法人 福岡県農業振興推進機構 TEL 092-716-8355
福岡県水田農業振興課 TEL 092-643-3474



内容	期日
農地の出し手の募集	随時
農地の受け手の募集	11月30日(火)まで
機構を通じた農地の権利設定(出し手→機構、機構→受け手)	令和4年5月1日(日)

2人の心をぎゅっと結ぶ「しめ縄ワークショップ婚活」

- 日 時 12月5日(日)13:00~16:30
- 場 所 げんきの杜 大広間(上毛町八ツ並143-1)
- 対 象 35歳以上49歳以下の独身男女 各15名
- ※12月4日(土)に開催する事前セミナー(無料)を受講する方に限ります。婚活で成功するアドバイスや秘訣をプロの講師が伝授します。
- 参加費 3,000円(材料費込)
- 募集締切 11月22日(月)17:00
- 内 容 来年も皆さんに良い運気が舞い込むよう「しめ縄作り」を体験します。軽食を食べながらのフリートークの後、ラストはドキドキの告白タイム！
詳細については、町のHPまたは株式会社フェイスのHPをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染者の発生状況により、中止する場合があります。

●申し込み・問い合わせ先
株式会社フェイス TEL 080-1540-0409(相良) HP <http://face-faith.com/>
企画情報課 企画情報係 TEL 72-3112(内線124)

