お酒の飲み方を見直そう

健康にプラス 今月の3つの実践 1

純アルコール量をチェックしよう

1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上で生活習慣病のリスクが高まるとされています※。
お酒を飲むときは純アルコール量のチェックを。

※出典：厚生労働省「健康日本21（第三次）」

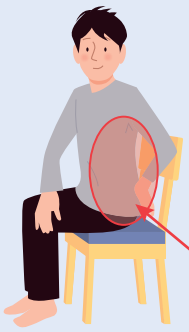
■純アルコール量（20g）目安

ビール中びん	日本酒	焼酎	ワイン	ウイスキー
1本程度	1合	2/3合	グラス2杯程度	ダブル1杯程度

今月のちょいトレ

イスに座って背骨のストレッチ

30秒でチャレンジ



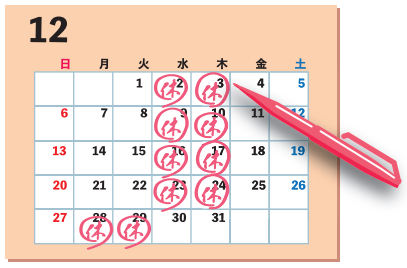
- 手を反対側のひざの外側におく
- もう一方の手は腰にあてる
- 体をひねり、30秒間、その体勢を維持する
- 反対側も同様に行う

背中から腰に効く！

健康にプラス 今月の3つの実践 2

お酒を飲まない日をつくろう

週に連続で２日間、飲まない日を設けるのが理想です。



健康にプラス 今月の3つの実践 3

寝る前の飲酒をやめよう

就寝前に飲酒をすると、寝つきはよくなりますが、眠りが浅くなって睡眠の質を低下させます。また、飲酒の量が増えるにつれて、中途覚醒する回数も増えてしまい、十分な睡眠ができなくなってしまいます。

12月 December

2026年 | 師走

健康の“こころ”がけ

飲み過ぎはこころの病気を招く

お酒の飲み過ぎは生活習慣病など、からだへの影響だけでなく、不眠や認知機能の低下、アルコール依存症、うつ病など、こころの健康にも影響します。不安や不満、強いストレス、不眠などを解消する目的での飲酒は避けましょう。飲酒量が増え、依存症のリスクを招きます。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
11 2026 November	1 2027 January	1 友引	2 先負 可燃物	3 仏滅 資源物 缶類	4 大安	5 赤口 資源物 新聞・ペットボトル
6 先勝	7 友引 憩いの日	8 先負	9 大安 可燃物 ロコトレ	10 赤口 不燃物 ガラス・陶磁器・その他くず・灰 口座再振替日	11 先勝	12 友引 資源物 プラ製容器・段ボール・白トレイ
13 先負	14 仏滅 憩いの日	15 大安 農業委員会農地法関連届出締切	16 赤口 可燃物	17 先勝 資源物 ビン	18 友引	19 先負 資源物 紙容器・雑誌・古着・牛乳パック
20 仏滅 クリスマスおたのしみ会	21 大安 憩いの日	22 赤口	23 先勝 可燃物 ロコトレ	24 友引	25 先負 口座定期振替日 固定資産税、各種料金12月分納期限 農業振興地域計画変更申請締切	26 仏滅
27 大安	28 赤口	29 先勝 可燃物	30 友引	31 先負	**年末の交通安全運転** １２月１５日(火) ～ １２月３１日(木) **速度を落としてスリップ事故を防止しましょう。飲酒運転等といった危険な運転は絶対に止めましょう。**	

12月4日～12月10日は人権週間です。

人権とは、誰もが幸せに生きるための権利です。
差別や、偏見から人を守り、誰もが自分らしく生きられる社会を目指しましょう。

水道凍結にご注意下さい。

気温が－4℃以下になると水道凍結や破損事故が多くなります。
凍結防止対策を行いましょう。