

お酒を飲み過ぎていませんか？ 適量ってどれくらい？

平成最後の12月、何かと飲酒する機会が増える時期ですが、お酒にも適量があるのはご存知ですか？いつまでもお酒を楽しむためには「適度なお酒の量」を守ることが大切です。

■適度なお酒の量（1日に1種類だけ飲む場合の量）

- ビール（アルコール度数5%） なら 1本（500ml）
- 日本酒（アルコール度数15度） なら 1合（180ml）
- 焼酎（アルコール度数25%） なら 0.6合（約110ml）
- ウイスキー（アルコール度数40%） なら ダブル1杯（60ml）



適量を超える飲酒は生活習慣病（高血圧、肥満、糖尿病、痛風など）のリスクを高めます。また、飲酒すると、寝つきは良くなるのですが、深い睡眠が得られず、睡眠の質も下がりますのでご注意ください（週に2日程度の休肝日もお忘れなく）。

町では、お酒に関する専門相談を行っています。気軽に申し込みください。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

健康相談会「まちの保健室」

- 【日時】12月25日（火）午前10時30分～午後2時
- 【場所】ウジエスーパー南三陸店 フードコート
- 【内容】保健師・看護師による血圧測定や個別相談
※お薬手帳、健康手帳をお持ちください。

ピンク色の
のぼり旗が
目印です



☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

健康コラム

教えて！あなたの健康づくり⑨

今月は、川上優祐さんにインタビューをしました。



Q 健康づくりのための取り組みを教えてください

規則正しい生活をする事です。これは、近所の高齢者の皆さんから学びました。高齢者の皆さんは、毎日散歩したり、ラジオ体操したり、地域の子もたちのために登校時の見守りをしたりしています。私も高齢者の皆さんを見習い、早起きをし、毎朝子どもたちと近くのグラウンドを走ったり、散歩をしたりしながら、日々健康づくりに取り組んでいます。また、これらの途中で、あいさつを交わしたり、登校の見守りしたりしながら地域の皆さんと交流することで、とても幸せな気持ちになり、喜びを感じます。心が穏やかになり、ストレス解消につながっています。



Q 今後挑戦したいことは？

基本的な生活をきちんとしていくことが大事だと思っています。妻が塩分や脂肪控えめの食事を作り、健康に気を使ってくれています。しかし、私が甘い物が好きで、たまに夜食も食べたりしてしまうので、努力して制限していきたいと思っています。

話を聞いて

インタビューを通して、町で進めている健康づくり計画の基本理念である『ここもからだも健やかでおどってえがおあふれるまちなみさんりく』を地で行くような、川上さん。人とのつながり、関わりを大切に、日々感謝の気持ちを忘れずに暮らしていることがとても印象的でした。そしてその感謝の気持ちを言葉にして伝えることがとても大切なんだと感じさせられ、心の健康のありようを教えられたインタビューでした。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

年末年始の窓口業務はお休みです

12月29日（土）～1月3日（木）の間、窓口業務はお休みです。
また、12月30日（日）の日曜窓口業務は行いませんのでご注意ください。
なお、出生、死亡、婚姻などの戸籍の届出は、休業中も役場（本庁舎のみ）で受け付けします。

☎ 町民税務課戸籍住民係 ☎46-1373

コンビニですます便利に ～住民票の写しなどはコンビニ交付の活用を～



コンビニ交付とは

全国のコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機から、マイナンバーカードを使用して証明書を取得することができます。

対象証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、各種税証明書

サービス日時

365日 午前6時30分から午後11時まで
※年末年始（12月29日～1月3日）を除く

☎ 町民税務課戸籍住民係 ☎46-1373

メリット

●役場の窓口より手数料が安い
→窓口では交付手数料が200円かかりますが、**コンビニ交付で取得すると150円**で済みます。

●いつでもどこでも証明書が取得できます

→サービスは年末年始を除く年中無休、午前6時30分から午後11時まで利用できます。また、交付可能店舗（セブンイレブン、ファミリーマート、ローソンなど）でマルチコピー機が設置されていれば、全国どこでも利用できます。

この他、身分証明書として使えたり、各種手続きの手間が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。

マイナンバーカード（個人番号カード）を取得しましょう

どうやって取得するの？

住民票の住所に郵送されている「通知カード」と「個人番号カード交付申請書」を使用して交付申請を行います。

(1) 申請

●郵便による申請

「個人番号カード交付申請書」に署名（記名）・押印し、顔写真を貼り付け、送信用封筒に入れて郵便ポストに投函します。

●パソコン、スマートフォンによる申請

交付申請用のWEBサイトにアクセスし、画面に従って必要事項を入力した上で、デジタルカメラで撮影した顔写真データを添付して送信します。
※交付申請書に記載の申請書IDを入力してください。

●証明用写真機からの申請

タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択し、撮影用のお金を入れて、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざします。画面の案内に従って必要事項を入力し、顔写真を撮影して送信します。

(2) 受け取り

申請後およそ1カ月程度で自宅に交付通知書（はがき）が届きます。交付通知書に記載された期限までに交付場所へお越しください。

※通知カード、個人番号カード

交付申請書を紛失した場合は…

町民税務課戸籍住民係まで連絡ください。



☎ 町民税務課戸籍住民係 ☎46-1373