



げんき 集まれ!元気ツズ!!

年齢およびコメントは、写真撮影時のものです。



まつむら ま お
松村真桜くん (2か月)

まおくん、生まれてきてくれてありがとう。色々な表情を見せてくれてパパママは毎日メロメロだよ♡たくさん遊んでたくさんお出かけして、たくさん思い出作ろうね!



はやし ひろ き
林 洋輝くん (2歳)

電車が大好きなひろくん。ご機嫌な時はかわいい声で「キャッキャッ」と笑ったりくるくる回ります!これからもパパ・ママの癒やしでいてね!



かわかみ はる
川上 遥ちゃん (9か月)

三姉妹の末っ子はるちゃん。お姉ちゃんたちに可愛がってもらってとってものびのび育ってます♡後ろに隠れてるのは真ん中のお姉ちゃん♡笑顔が可愛い癒し系です♡

★元気なお子さんの写真募集中★

市内在住の5歳くらいまでのお子さんの写真を募集しています。

申 お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別・お住まいの町名・電話番号・コメントを明記して、写真を直接またはEメールで協働推進課秘書広報係(Eメール info@city.chiryu.lg.jp)へ。

Eメールで応募の際は、必ず件名に「集まれ!元気ツズ!! 応募」と入力してください。

★かっぎーの健康づくり
応援コーナー★

健康づくり
応援キャラクター「かっぎー」

シリーズ58. 閏 保健センター(☎82-8211)

アルコールについて

新年を迎え、新年会などの会合や付き合いが多いこの時期、生活習慣はついつい乱れがちになります。この機会に一度お酒の飲み方を振り返ってみませんか?

あなたの飲酒量は多い?少ない?

あなたは1日あたり、どのくらいのお酒を飲みますか?日本酒に換算すると、1日に1合程度が適正量です。

適正量より多くお酒を飲んでいる人は、お酒の飲み方を考えてみましょう。

基準	日本酒1合に相当する量					
	日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎(25%)	ワイン	チューハイ
1合		中びん1本 (500ml)	ダブル1杯 (60ml)	コップ半分 (100ml)	小グラス2杯 (200ml)	缶1本 (350ml)

お酒を飲みすぎないようにするコツ

- お酒を減らそうと思った理由や、これまでの努力を思い浮かべる
- お酒を減らして良かったことを考える
- お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす
- 一緒にお酒を減らす仲間を見つける
- 一口飲むたびにコップをテーブルに置く
- 次の一口までの時間を長くする
- 飲みすぎた次の日はできるだけお酒を控える

アルコールに関するご相談は...

本人やご家族等のアルコールに関連する悩みについて相談できます。

連絡先	愛知県精神保健福祉センター (アルコール専門相談) ☎052-951-5015
受付時間	平日(祝日、年末年始除く) 9~12時、13時~16時半
相談対応者	精神保健福祉相談員、保健師等

