

## あなたの飲酒 問題かも？

### 【チェックリスト】

質問	0点	1点	2点	3点	4点
①お酒をどの位の頻度で飲みますか？	飲まない	月1回以下	月2～4回	週2～3回	週4回以上
②一度に飲酒する量はどの位ですか？	0～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク以上
③1回に6ドリンク以上飲酒したことがありますか？	なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日またはほぼ毎日
④過去1年間に、飲み始めるとやめられないことがありますか？	なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日またはほぼ毎日
⑤過去1年間に飲酒が原因で、普段できることができなくなりましたか？	なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日またはほぼ毎日
⑥過去1年間に、深酒の後体調を整えるために迎え酒をしたことがありますか？	なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日またはほぼ毎日
⑦過去1年間に、飲酒後に罪悪感や自責の念にかられたことがありますか？	なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日またはほぼ毎日
⑧過去1年間に飲酒が原因で、前夜の出来事を思い出せないことがありますか？	なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日またはほぼ毎日
⑨飲酒が原因で、あなた自身か他の誰かが怪我をしたことがありますか？	なし	-	あるが過去1年はなし	-	過去1年にあり
⑩肉親や医師などが、あなたが飲む酒の量を減らすよう勧めたことはありますか？	なし	-	あるが過去1年はなし	-	過去1年にあり

※1ドリンクはビール250ml、日本酒0.5合、焼酎25度50ml相当。

これから歓送迎会など、お酒を飲む機会が増えます。あなたの普段の飲酒習慣についてチェックリストで振り返り、合計点に応じた下記のアドバイスを参考にしましょう。

◎0～7点…今後も適正な飲酒を心がけましょう。

◎8～14点…健康や社会生活に悪影響が出る可能性があります。

◎15点以上…**アルコール依存症の可能性**があります。早めに**専門医療機関へ相談を！**【保健センターから】

週に2日間の休肝日を設けましょう。1日の飲酒量の目安は以下のとおりです（女性・高齢者はより少ない量が適当）。



■問い合わせ・相談先 弘前市保健センター（☎37・3750）／弘前保健所（☎33・8521）／県立精神保健福祉センター（☎青森017・787・3957）

## ひろさき健幸増進リーダーの 健康レポート ～第5回～

市民の健康づくりのために地域や職場などで健康教養や運動の普及啓発などに取り組んでいる「ひろさき健幸増進リーダー」が、普段取り組んでいる健康づくり活動について紹介します。

### ～元気な社員で地域貢献を～

伊達信晴さん(東北化学薬品)

弊社では5人の健幸増進リーダーを中心に、社員の健康づくりに取り組んでいます。具体的には、昨年から全社員の約220人に歩数計を配布し、1日6,000歩以上歩く取り組みを実施しています。歩数計を携帯するだけですが、継続して実施していくことを重視しています。また、弘前本社では歩数を増やすために、週2回昼休みに土淵川沿いで

ウォーキングを実施しているほか、リーダー会の研修会で学んだ内容を社内に周知するなど健康についての意識向上にも取り組んでいます。社員が今後も健康で仕事ができるように健康増進に努め、さらに地域の皆さまに貢献できる企業に成長したいです。



※今後も健幸増進リーダーの活動を随時紹介していきます。

### 健幸増進リーダーからの ワンポイントアドバイス

「健康あおもり21(第2次)」では、20歳以上の1日当たりの歩数の目標値は何歩だと思いませんか？

- 1 男性8,000歩、女性7,500歩
- 2 男性8,500歩、女性8,000歩
- 3 男性9,000歩、女性8,500歩

答えは「2」です。現在は、男女とも7,000歩に届かず、まだまだ目標には達していない状況です。1日に10分、あと1,000歩、長く歩く習慣をつけましょう！健康維持と病気の予防・改善のためには、毎日の運動を習慣にすることが大切。手軽に家の近所を歩くだけでも健康を守ることができます。

# 弘前城石垣修理

## 第12回～平成29年度の調査結果～

今年度の弘前城跡本丸石垣解体工事は、昨年の12月15日で終了しました。

今年度の調査を振り返ると、前回で紹介した弘前城独特の形と評価されているイカ型の角石などの他に、新たに天守台石垣背面の盛土の様相や本丸東側平場に位置する井戸遺構、排水遺構に関する発見がありました。



天守台下部の石垣は、大正時代の改修で築かれた石垣とそれ以前までに築かれた石垣とで構成されていました。改修以前の石垣は、縄文時代の土器を含む土層の上に、石垣を築くために掘削した粘土や土を盛土し、その前面に築石と裏込めを積み上げて築かれていました。また、天守台天端付近の石垣は下部の石垣と構造が異なり、盛土は粘土と礫（小石などのこと）を互層状に突き固め、築石にはチキリやダボという接合具を多く用いて、接する築石同士をつなぎ止めて固定する工夫が施されていました。一方、大正時代の改修で築かれた石垣は、改修前の盛土の上に新しい盛土が盛られ、その盛土と新しい裏込めの境には比較的大きな石が階段状に積み上げられていました。また、明治時代の石垣崩落面の裏込め部分には、崩落防止の粘土が貼り付けられており、大正時代の改修時にも崩落防止の工夫が施されていたことがうかがえました。

井戸遺構は、少なくとも同じ場所で2度に渡って築造された跡があり、これらは出土遺物から江戸時代と近現代に造られたものと考えられます。江戸時代の井戸遺構は大きさが約5mの榊形で、石垣に接する東壁だけが石垣の裏込めが崩れないように大きな石を積み上げて造られていました。



排水遺構は、井戸などからの排水を石組の暗渠（あんきょ）を通して蛇口から内濠へ流すための施設です。暗渠には水漏れ防止のために粘土を充填していましたが、経年劣化により水が漏れ、周辺の地盤が浸食されていました。このような地盤の劣化も石垣の膨らみの原因の一因と考えられます。

石垣解体工事は来年度も継続して行い、今後も石垣の構造や歴史的価値、膨らみの原因などがより一層明らかになるよう慎重に調査を進めていきます。



※弘前城本丸石垣修理事業について、詳しくは下記 URL をご覧ください。

<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/ishigaki/index.html>

■問い合わせ先 公園緑地課弘前城整備活用推進室（弘前公園緑の相談所内、☎33・8739）