

お酒を飲む機会が増える時期…

考
え
よ
う

飲酒量と健康リスク

問 健康増進課 (☎ 37-3750)

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほど良いことがわかっています。

また、死亡（全ての死因を含む）、脳梗塞、虚血性心疾患は、飲酒量が男性では44g/日程度以上、女性では22g/日程度以上になるとリスクが高まることがわかっています。

そのため、厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）を、男性では40g以上、女性では20g以上としています。これは「適量」ではなく超えないことが大切という数字です。

純アルコール20g（1合）の例

種類	アルコール度数	量
日本酒	15%	180ml
ビール	5%	500ml
焼酎	25%	約110ml
ワイン	14%	約180ml
ウイスキー	43%	60ml
缶チューハイ	5%	約500ml
缶チューハイ	7%	約350ml

健康に配慮した飲酒の仕方

- ①自らの飲酒状況等を把握する
- ②あらかじめ量を決めて飲酒をする
- ③飲酒前または飲酒中に食事をとる
- ④飲酒の合間に水(または炭酸水)を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- ⑤一週間のうち、飲酒をしない日を設ける



出典：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（2024年）」／「習慣を変える、未来に備えるあなたが決める、お酒のたしなみ方（2025年9月版）」

ス ポ ーツ

冬休みかけっこ教室

走る・跳ぶ・投げるなどの全身運動や、音楽に合わせたジャンプトレーニングなどを行います。

時 12月24日(水)～26日(金)、1月7日(水)～9日(金)
の①午後0時30分～2時／②午後2時30分～4時
(計6日間)

所 河西体育センター（石渡1丁目）

対 市内の小学生=各回25人程度(先着順／直接会場へ)

持 走りやすい室内用シューズ、なわとび

※アリーナ内は寒いので見学者は防寒対策をしてください。

問 河西体育センター (☎ 38-3200)

スマイルキッズ 体操体験教室

マット運動、跳び箱、トランポリンなどを行います。

時 1月18日(日)・25日(日)の午前9時～9時45分

所 千年小学校（小栗山字川合）体育館

対 小学校2～6年生=各日5人(先着順)

￥1回900円 持 室内用シューズ 申 Eメール

問 ファイテンジュニアアスリートクラブ (✉ verdyl003_1003@yahoo.co.jp)

ランニングクリニック

速く走るための正しい姿勢、腕振り、足の動きなどを学ぶ教室です。

時 1月7日(水)、①午後3時30分～5時、②午後5時30分～7時／2月14日(土)、③午前10時～11時30分、④午後1時30分～3時／3月20日(祝)、⑤午前10時～11時30分、⑥午後1時30分～3時
所 克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）主練習場
対 ①③⑤…小学校1～3年生=各回30人／②④⑥…小学校4～6年生=各回30人
￥1回1,000円(傷害保険料含む)
申 電話または窓口
問 克雪トレーニングセンター (☎ 27-3274)

小さな掛金 大きな補償 スポーツ安全保険にご加入を

スポーツ安全保険は、スポーツ活動や文化活動、ボランティア活動などの団体活動における事故を補償する制度です。
4人以上の団体等が加入できます。

申し込み方法などの詳細は、スポーツ安全協会ホームページで確認するか、問い合わせを。

問 (公財)スポーツ安全協会 (☎ 0570-087109／携帯電話やIP電話からかける場合は☎ 03-5510-0033)



ひろさきだより 特別企画 りんご&雪燈籠クイズ

りんご植栽150周年クイズ⑥

県内で主に栽培されているりんごの品種は何種類あるでしょう？

- A 約10種類
- B 約50種類
- C 約150種類

弘前城雪燈籠まつり50回目クイズ⑥

弘前城雪燈籠まつり会場には、市民の皆さんなどが制作した自慢の雪燈籠が設置されています。さて、園内に何基あるでしょう？

- A 約350基
- B 約250基
- C 約150基

応募方法

二次元コードかEメール(2つのクイズの答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、「ひろさきだより」へのご意見を明記)／12月31日(水)まで



※当選者の発表は、賞品の発送をもって
がえさせていただきます。

問 広聴広報課 (☎ 35-1194、✉ kouhou@city.hirosaki.lg.jp)

ひろさきだより11月号の答え

りんご植栽150周年クイズ⑤…A／弘前城雪燈籠まつり50回目クイズ⑤…B でした！