

# すこやかメニュー

## 知っていますか？

### アルコールの量と分解速度

「飲んだら運転するな」がルールですが、飲酒後にくらいつく時間を空けるべきか皆さんは知っていますか？  
 今月は、自分の身体はどれくらいの時間でアルコールを分解できるのか、考えていきましょう！

■あなたの身体に入ったアルコール量はどれくらい？  
 飲酒をすると、飲んだお酒に含まれるアルコールの量に比例して酔いが進みます。飲んだ量に対してどれくらいアルコールが含まれているのかは、以下の計算式で出すことができます。



■飲んだお酒は何時間で分解される？  
 アルコールは肝臓で分解される、この分解速度は、その人の体格や遺伝子などによって異なり、あくまでも目安とな

「飲んだお酒の量 (ml) × お酒の度数 (%) × 0.8 (アルコール比重) = アルコール含有量 (g)」

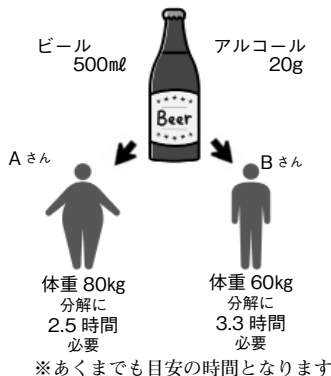
- 5%のビールを 500ml 飲んだ場合は、  
「500 × 0.05 × 0.8 = 20 g」
- 15%の日本酒を 1合(180ml)飲んだ場合は、  
「180 × 0.15 × 0.8 = 21.6g」となり、ビール 500ml と同程度の酔いをもたらすことがわかります。

りませんが、次の計算式で1時間分解できるアルコール量を出すことができます。

▼「体重 (kg) × 0.11」  
 時間に分解できるアルコール (g)」

日本人のアルコール分解速度は、体重 80kg であれば、1時間に約 8g 程度、体重 60kg であれば、1時間に約 6g 程度分解できるそうです。

先ほどのビール 500ml であれば、アルコール含有量が 20g なので、体重 80kg の A さんで分解するのに、「20 ÷ 8 = 2.5 時間」、体重 60kg の B さんでは、「20 ÷ 6 = 3.3 時間」がかかり、2倍の量を飲めば2倍の時間、3倍の量を飲めば3倍の時間と、飲んだ量だけアルコールを分解する時間がかかること



■自分に適した量を飲み、楽しいひとときを

アルコールの分解は、皆さんが想定している時間よりも長いことがわかりましたか？いつもよりたくさん飲酒してしまつた場合は、翌朝の運転が心配ですね。楽しい飲み会の際には、翌日の運転も想定して飲みましょうね！

☎ IP 53・3155

## 健康ひるば

● 町立病院

TEL 53-2241

FAX 53-2242

● 岩見沢保健所

TEL 20-0200

FAX 22-2514

● 保健センター

TEL 53-3155

FAX 53-3177

## 健康カレンダー

4月 16 ~ 30日

20日 にごにこ運動クラブ  
10:00~11:30 保健センター

21日 乳幼児健診  
13:00~15:00 保健センター

27日 にごにこ運動クラブ  
10:00~11:30 保健センター

5月 1 ~ 15日

11日 にごにこ運動クラブ  
10:00~11:30 保健センター



町立病院外来診療 4月16日 ~ 5月15日

- 整形外科 (午前)  
4月21日 (火)、5月12日 (火)
- 整形外科 (午前・午後)  
4月22日 (水)、5月13日 (水)
- 眼科 (午後)  
4月21日 (火)、28日 (火)、5月12日 (火)
- 皮膚科 (午後)  
4月24日 (金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

## 今月の健康標語

生き生きと。けんこうづくり。フルパワー。(赤川3 前田 寛人<sup>くん</sup>)

# 戸籍の窓

## ごめいふくを お祈りします

3月3日  
中畑 永子さん 82歳 赤川1

## ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●亡父の生前のお礼として  
渡辺 祥紀 様 (南耕地1)  
50,000円  
(故信一様)

月形町教育委員会へ

笠原管設工業株式会社 様(市南3)  
●町民の体力向上のために  
ダンベルセット一式  
●月形小学校管理用備品として  
乗用草刈機 1台  
●児童・生徒発表会用備品として  
フットライト 1基

☺ 社会福祉協議会へ

●亡夫の生前のお礼として  
佐々木 茂子 様 (市北5)  
50,000円  
(故賢二様)  
●社会福祉のために  
月形学園篤志面接委員会 様  
124,296円  
●亡父の生前のお礼として  
小森 敏子 様 (美唄市)  
50,000円  
(故高廣様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

### 【編集後記】

町内の各学校、こども園の卒業式・卒園式を取材しました。今年には新型コロナウイルスの影響により、規模が縮小する開催となり、すこし寂しい印象でした。

新たに進級・進学または就職される皆さんの門出をお祝いします。おめでとうございます！

# 図書館だより

開館日 毎週月～土曜日(予定)  
開館時間 午前10時～午後6時  
貸出 午後5時30分まで

## おすすめ図書

「母さんは料理が

へたすぎる」

白石 睦月 著

「熱源」

大山 誠一郎 著

「アリバイ崩し承ります」

歌田 年 著

「紙鑑定士の事件ファイル」

## 新着図書

山田家の父親は三年前に事故で他界。会社勤めの母親と、幼稚園に通う三つ子の妹たちの面倒を見るのが、高校1年生の龍一朗の役目。もともと料理は好きだけど、それぞれつまずいたり、悩んだり、助けられたりしながら日々を刻んでいく山田家と龍一朗を、こまやかで確かな執筆で描いた青春と成長の物語。未来が明るくておいしい。生きる力がわいてくる！



「今日もお疲れさま」

群 ようこ 著

「ものは言いよう」

ヨシタケシンスケ 著

「ズボラでも痩せる！」

ネコちゃんのゆるゆる

「騒がしい楽園」

川越 宗一 著

「紙鑑定の事件ファイル」

中山 七里 著

「熱源」

大山 誠一郎 著

「アリバイ崩し承ります」

歌田 年 著

「紙鑑定士の事件ファイル」

## 日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館を開館しています。皆さんぜひご利用ください。

4月26日(日) 10:00～13:00

## 休館日

4月12日、19日、27日、29日、5月3日～6日、10日

## 次回のおはなし会

おはなし会を開催します！当日はハーモニカや絵本の読み聞かせなどをおこないます。ぜひご家族皆様でお楽しみください！

開催日 4月26日(日)  
時間 10:30～11:00  
場所 月形町図書館2階 会議室



問合せ先

月形町図書館 ☎ IP 53-3677

## 月形川柳社の作品

ぼんぼりの灯があなたたかでほつとする

灯矢 ひかり

ひな鳥に未来託して命花

石川 清柳

ひな人形飾りつけてる御白酒

高崎 恵子

女子会の名で盛り上がるひな祭り

灯矢 えみこ

ひな人形飾り白酒老い二人

本間 柳子

