

健康情報

第3次健康おおだて21 ～延ばそう健康寿命 みんなでつくる健康なまち おおだて～

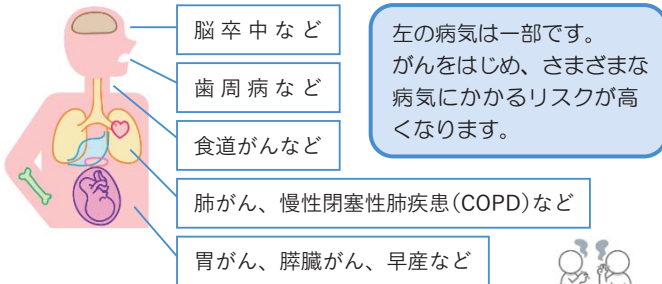
「第3次健康おおだて21」は、市民がいつまでも健やかに暮らすことができるよう、健康寿命の延伸を目指し、みんなで健康づくりを推進する計画です。ここでは、計画に掲げた項目の健康情報をお届けします。[詳しくはこちら](#)



たばことアルコールに関する情報をちょっとお届け☆

たばこによる健康影響

たばこの煙には約5,300種類の化学物質と約70種類の発がん性物質が含まれています。



受動喫煙を知っていますか!?

他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。それらの煙には多くの有害物質が含まれており、吸い込んだ人の健康に影響を及ぼします。

飲酒の影響を受けやすい要因

飲酒による影響には個人差があります。



年齢

【高齢者】
アルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折の危険性が高まります。
【若年者】
健康問題のリスクがあり、アルコール依存症の危険性が高まります。

性別

【女性】
男性と比べて、アルコールの影響を受けやすいです。妊娠中・授乳期は赤ちゃんへの影響も！

体質

体内の分解酵素の働きは、個人によって大きく異なります。体調などにも左右されます。

20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。

アルコールの適量は個人差があります。適量とされる1日の飲酒量の目安は左表の「純アルコール量20g」です。自分に合った飲酒量を心掛けましょう！

日本酒 15% (180ml)	1合
ビール中びん 5% (500ml)	1本
ウイスキーダブル 43% (60ml)	1杯
缶チューハイ 7% (350ml)	1缶

休日夜間急患センター

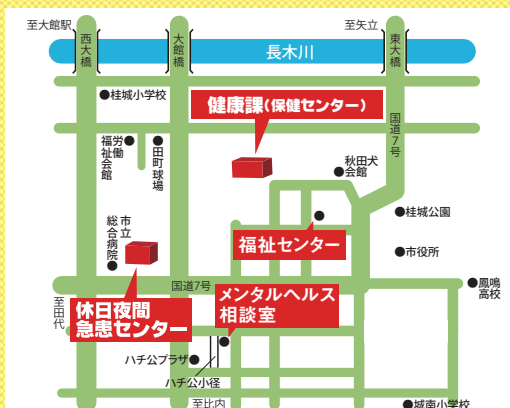
受付時間	月～金	19:00 ~ 21:45
	土	18:00 ~ 21:45
	日・祝日 年末年始	9:00 ~ 11:45 13:00 ~ 15:45 18:00 ~ 21:45

- ・休日、夜間の急な発熱、腹痛、軽いけがなどでお困りの時にご利用ください。
- ・マスクを着用し、マイナ保険証・資格確認書のいずれかとお薬手帳(持っているかた)を持参してください。
- ・お越しの際はインターホンを鳴らしてください。
- ・お車でお越しの際は、市立総合病院駐車場をご利用ください。

〒017-0885 大館市豊町3番2号(市立総合病院隣)
TEL 0186-45-0223

※平日の日中のお問い合わせは健康課へ

お問い合わせ



健康課(保健センター内)

〒017-0897

大館市字三ノ丸55番地

TEL 0186-42-9055

FAX 0186-42-9054

<編集発行> 大館市福祉部健康課 令和8年4月発行