



## お酒の量が増えていませんか？

新型コロナウイルス感染症など様々なストレスなどにより、不安、憂鬱、眠れないなどの理由でお酒の量が増えていませんか。

お酒は眠りを浅くし、かえって不眠を招いてしまうことが知られています。

### お酒の悪影響を少なくするために、適正な飲み方をしましょう

- ・節度ある適度な飲酒量を守りましょう。  
1日平均純アルコール20g程度
- ・食べながら飲みましょう。
- ・休肝日を取りましょう。(3日に1日が目安)



酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー ブランデー	焼酎(25度)	ワイン
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
目安量	中瓶1本 (500mL)	1合 (180mL)	ダブル (60mL)	0.5合 (90mL)	2杯 (240mL)
純アルコール量	20g	22g	20g	18g	24g

参考資料：「健康日本21(第2次)④飲酒 表 主な酒類の換算の目安」厚生労働省

### 飲食の際は、感染防止対策を徹底しましょう

- ・飲食は、少人数、短時間、いつも一緒にいる人と行ってください。
- ・会話の際は、マスクを着用してください。

## 新型コロナウイルス感染症日頃から気をつけること！

### 日頃から以下のものを準備しておきましょう。

- ・体温計
- ・薬(常用している薬、市販の咳止め、解熱薬など)  
※薬剤師や医薬品登録販売者に相談しましょう。
- ・コロナ用抗原検査キット(「体外診断用医薬品」または「第一類医薬品」と表示)  
※薬局やインターネット等で購入することができます。(研究用では診断できません)
- ・日持ちする食料(5~7日分を目安に)
- ・衛生用品(マスク、アルコール消毒液等)
- ・日用品(生理用品、オムツ等)  
※日常生活で備蓄を使用し、常に新しいものに入れ替える「ローリングストック」を！

### 感染対策を継続しましょう

- ・毎日体温を測る、規則正しい生活をする等の健康管理をしましょう。
- ・「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)を避ける」、「換気」等基本的な感染対策をしましょう。
- ・家庭内での感染対策を考えておきましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談窓口 TEL 0120-567-177  
(平日8:30~21:00 土日祝8:30~17:15) FAX 024-521-7926  
陽性者のいる家庭内での感染対策を確認したい方は福島県ホームページへ



**生徒募集** 幼稚園のお子さんから  
大人の方まで♪

# 金子ピアノ教室

〒969-0106 泉崎村大字関和久字八雲神社6-4  
金子 実千代 TEL 0248-53-3851

## めんげー んめー いずみちゃん焼き

**常備品**

こしあん  
つぶあん  
クリーム  
ハムチーズ  
チョコレート  
味付たまご  
温・冷甘酒

**季節限定品**

むらさき芋  
赤かぼちゃ  
栗あん  
石焼いも  
焼もろこし

営業日：金土日祝日、時間：10時~17時 やきあげ本舗(はにわの里店)