


 佐賀県立男女共同参画センター
 佐賀県立生涯学習センター

☎ 0952-26-0011

📍 交通アクセス

✉ お問い合わせ

[男女共同参画センター](#)
[生涯学習センター](#)
[DV総合対策センター](#)
[相談する](#)
[図書を借りる](#)
[視聴覚機材や
PCを借りる](#)
[ホールや研修室を
借りる](#)
[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [30年度](#) > [さが県政出前講座](#) > さが県政出前講座「お酒を楽しく飲むために」を開催しました！

さが県政出前講座「お酒を楽しく飲むために」を開催しました！

7月9日（月） 「お酒を楽しく飲むために」 （佐賀県障害福祉課）

さが県政出前講座では、佐賀県の取り組みを広く県民のみなさんへ知っていただくために、県職員がみなさんのまちや職場へ出かけて講座を開催しています。



7月9日（月）に多久市の多久公民館で「多久町老人クラブ長寿会」主催の「お酒を楽しく飲むために」を開催しました。
 佐賀県精神保健福祉センター 担当職員さんによる約1時間の講座で、老人クラブ会員のみなさんが参加しました。

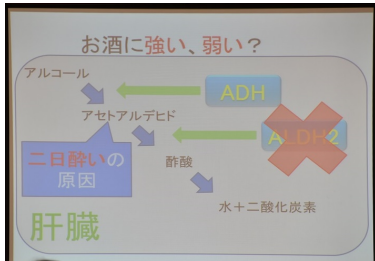


講座では、お酒が体に及ぼす影響について紹介していただきました。

時折クイズを交えながら、「お酒の影響は個人差が大きいのので無理に飲ませてはいけぬ」「お酒で顔が赤くなる人はアルコールの分解能力が低い」などを、学ぶことができました。

お酒に強い体質の人でも、年齢と共に徐々に弱くなっていくそうです。





「節度ある適度な飲酒」＝「2ドリンク」
「2ドリンク」が体内から消失する時間＝「4時間」

	2ドリンク	4ドリンク	6ドリンク	8ドリンク	10ドリンク
ビール (500ml)	1本	2本	3本	4本	5本
焼酎	0.5合	1合	1.5合	2合	2.5合
日本酒	1合	2合	3合	4合	5合
ワイン グラス	2杯弱	3杯強	5杯	7杯弱	8杯強
ウイスキー	ダブル1杯 シングル2杯	ダブル2杯 シングル4杯	ダブル3杯 シングル6杯 ロック2杯	ダブル4杯 シングル8杯	ダブル5杯 シングル10杯

ただし、年齢、性別、酵素活性などによって「適量」は異なる

「節度ある適度な飲酒」の目安は「2ドリンク」で、体内から消失するまで4時間かかるそうです。
スライドと配布資料で、わかりやすく説明していただきました。



参加者のみなさんは、真剣に聞き入っていました。
講座で学んだ知識を活かして、健康的な毎日をお過ごしください！

[戻る](#)

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)

アバンセ 佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

交通アクセス

お問い合わせ

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで

- [館内フロアマップ](#) >>
- [施設利用の手続き](#) >>
- [利用料金表](#) >>
- [施設利用Q&A](#) >>

アバンセレストラン
「あいちゃん農園」 お問い合わせは
080-4312-4831

