

## 書室へ行こう

### おすすめの新着本

こども図書館～えほんの森～



どうしよう

作 / 浜田 桂子  
理論社

ぼくはたったひとりしかいない  
のに、「どうしよう」と思うと、  
いろんなぼくが出てくる。意地  
悪になったり、優しくなったり、  
本当のぼくはどれなの?

鶴田中央公民館図書室

屋地楽習館図書室



タラント

著 / 角田 光代  
中央公論新社



空にピース

著 / 藤岡 陽子  
幻冬舎

▶ こども図書館～えほんの森～ ☎ 57-1202 ▶ 屋地楽習館図書室 ☎ 53-1994 ▶ 鶴田中央公民館図書室 ☎ 53-1111(内線4412)  
▶ 休館日 【5月】9日、15日、23日、30日 【6月】6日、13日、19日、27日

知ってトクする!

第96回  
消費生活講座

もったいないを考える

### 家庭での食品ロスを減らそう



日本では、年間約570万トンの食品ロスが発生しており、これは毎日1人あたり茶わん1杯分を捨てている計算です。食品ロスは食品会社や食料品店などが多いと思われるが、半分は家庭から発生しています。もったいないを心掛け、家庭での食品ロスを減らしましょう。

#### 食品ロスの原因

- ▶ 料理の作り過ぎや好き嫌いによる食べ残し。
- ▶ 食材を買い過ぎたことによる、賞味期限切れでの破棄。
- ▶ 調理の技術不足や、野菜の皮や茎などの食べられるところの過剰な除去。



#### 一人一人ができること

- ▶ 買い物の前に、冷蔵庫の中を写真で撮るなどして必要な食材を確認する。
- ▶ 買い物のときに、すぐに使うつもりの食材は陳列棚の手前から取る。
- ▶ 料理をするときは、食べ切れる量を作る。
- ▶ 冷蔵庫の中の賞味期限を日頃から確認できるように、冷蔵庫にリストを貼る。

家庭での一人一人の小さな心掛けが  
食品ロスの大きな削減につながる！

困ったらすぐにご相談ください

相談窓口 (相談無料・秘密厳守)

商工観光PR課 商工振興係

☎ 53-1111 (内線2286)

土日の相談は消費者ホットライン  
☎ 188 泣き寝入りはいややへ

こんにちは  
保健師です

## お酒との付き合い方

「みんなで飲む機会は減ったけど、気付けば家で毎日飲むのが当たり前になっている」コロナ禍が長引く中、飲酒量が増えた人が続出しています。専門の治療機関では、電話相談が前年1.5倍に増加しています。お酒との上手な付き合い方を考えてみませんか。

### アルコール依存症の代償

お酒が手放せない、飲まずにはいられない状態であるアルコール依存症になると、何よりもお酒が優先になり、家族や仕事、健康などが損なわれ、取り戻すことが困難になります。楽しいはずのお酒も、適量を超えると日常が壊れるかもしれません。

### アルコール依存症スクリーニングテスト (AUDIT-C)

次の3つの質問で、自分の飲み方の危険度をチェックしましょう。

#### 飲む頻度

- 飲まない (0点)
- 月1回以下 (1点)
- 月2~4回 (2点)
- 週2~3回 (3点)
- 週4回以上 (4点)

#### 1度に飲む量

- 1~2 ドリンク (0点)
- 3~4 ドリンク (1点)
- 5~6 ドリンク (2点)
- 7~9 ドリンク (3点)
- 10 ドリンク以上 (4点)

#### 6 ドリンク以上を 1度に飲む頻度

- なし (0点)
- 月1回未満 (1点)
- 月1回 (2点)
- 週1回 (3点)
- ほぼ毎日 (4点)

※ビール1缶 (5%、350ml) は1.4 ドリンク、焼酎1合 (25度、180ml) は3.6 ドリンク

合計点が男性で6点以上、女性で4点以上だと

アルコール依存が疑われます。

### アルコール依存にならないためには

アルコール依存症はある日突然なるものではありません。糖尿病や高血圧などと一緒に生活の中で少しづつ症状が進行します。早めに対策しましょう。

### ひとりで悩まないで

飲酒に不安がある方はあなた1人ではありません。飲酒した記録を日記のようについて減酒に挑戦することや、専門の医療機関で早めに相談することをおすすめします。自助グループに参加し、アルコールに関する問題を共有しあうことも効果的です。

### 相談先

・鹿児島県精神保健福祉センター

電話：099-218-4755

受付：平日午前8時30分～午後5時

・依存症対策全国センター

<https://www.ncasa-japan.jp>



問 保健福祉課 健康増進係 (内線2137)