



市民の方から寄せられた市政へのご意見や感想などを紹介します。

#### 意見

年末年始は忘年会や新年会など飲酒の機会が増えますが、お酒の飲み過ぎは健康へ悪影響を及ぼすことがあります。健康に配慮した飲酒の周知をお願いします。

#### 回答

お酒は会食やお祝いごとなど多くの場面で飲まれており、生活や文化の一部として親しまれています。一方で、長期にわたって飲み過ぎると生活習慣病やがん、アルコール依存症などを発症する可能性があります。適度な飲酒量は1日平均で純アルコール量約20g程度です。女性や高齢者、お酒が弱い人は半分にしましょう。

約20gの目安	度数(%)	量(ml)
ビール	5	500
日本酒	15	180
チューハイ	7	350
焼酎	25	100

#### 健康に配慮した飲酒のポイント

- 自分の飲酒状況を把握しましょう
- あらかじめ飲む量を決めておきましょう
- 飲酒前または飲酒中に食事をとりましょう
- 飲酒の合間に水や炭酸水を飲みましょう
- 1週間のうち飲酒しない日を設けましょう



市HP(飲酒の影響)



厚生労働省 HP (アルコールウォッチ)

健康づくり課 ☎ 24-1111

#### Present

## 広報アンケート

「広報させば 12月号」満足度アンケート  
次のうち、当てはまる番号をお答えください。  
①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

#### 応募方法

「はがき」か「応募フォーム」で、①「広報させば」満足度アンケートの該当番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥広報紙(特集)へのご意見・ご感想⑦広報紙(特集以外)や市政に関するご意見・ご感想を書いて、12月18日(木)までに広報広聴課へ(消印有効)。

※応募は1人1通、応募者の中から抽選で決定します。発表は発送(1月中旬)をもって代えさせていただきます。

10月号のアンケート 436通

#### 12月号プレゼント

新・佐世保魅力発信プロジェクト  
エコバッグ・ミニタオル

3名様



福石中学校が取り組んでいる「新・佐世保魅力発信プロジェクト」で、生徒が考えた商品の中から、エコバッグとミニタオルのセットを3名様にプレゼントします。

若者活躍・未来づくり課 ☎ 24-1111

宛先 はがき 〒857-8585(住所不要)  
佐世保市役所広報広聴課宛て



広報させばアンケート  
応募フォーム



#### 広報ポータル

## PORTAL



#### シリーズ

### NEWS M SASEBO

#### シリーズ

### 文化×スポーツのちから



市長が市政やイベント情報などをニュース番組のようにお伝えしている情報番組です。YouTubeで配信していますので、どうぞご覧ください。



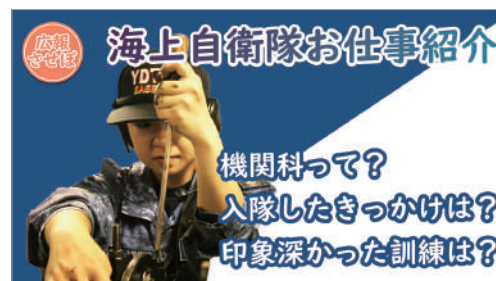
広田中学校 工作部  
土山 大河さん 久保田 穂積さん  
田島 大雅さん 竹田 悠真さん

#### シリーズ

### 基地のお仕事紹介

#### シリーズ

### 佐世保で頑張る若者



海上自衛隊 水中処分母船5号 機関科  
海士長 柴田 菜奈さん



長崎国際大学  
株式会社 ジャックラビット

#### おすすめ

### おすすめ図書



時間の図鑑  
時計の時間・心の時間  
一川誠/著  
(金の星社)

時間の概念は、人それぞれ。  
あなたの生き方に合う時間の  
考え方を探してみませんか。

### 今月のレシピ



サツマ芋の豆乳スープ  
豆乳はそのまま飲んだり、  
料理に加えたりしてもお  
いしいです。



クックパッド  
レシピ

#### DATA

### 人の動き(11月1日)

- 総人口226,657人(前月比-146人)  
男性 107,625人(-85人)  
女性 119,032人(-61人)
- 世帯数 102,377世帯(前月比-16世帯)
- 10月中の動き  
転入491人、転出454人  
出生101人、死亡284人

統計情報

新築分譲マンション「ランドアーク島瀬」  
商業一体開発  
- 販売最終期 -

来場予約受付中

☎ 0120-24-8380

営業時間/AM10:00~PM6:00(毎週火・水曜日定休※祝日を除く)



ランドアーク株式会社  
〒857-0876  
長崎県佐世保市塩浜町8番50号 ランドアーク五番街1F

佐世保のミライに炎を灯したい。

INSTAGRAM

西部ガス佐世保



西部ガス佐世保  
クッキングクラブ



西部ガス佐世保株式会社

佐世保市万津町7番36号 TEL0956-23-5931