



飲酒の影響
 少量の飲酒は精神的にもリラックスし、愉快な気分にもなりますが、飲酒量が増えると健康に及ぼす影響も多く、肝がん、口腔がん、脳出血など六十以上の病気と関連しています。
 沖縄県では、一日の適量の三倍以上の飲酒をする人が、男性で約20%、女性で約2%を占め、全国平均に比べ多量飲酒者が多い状況です。
 節度ある適度な飲酒を心がけ、週に二日程度は休肝日を作りましょう！
 お酒の適量は個人差がありますが、適量は一日あたり純アルコール量二十gまでです。

飲酒適量クイズ

一日の飲酒適量の「純アルコール量20g」とはビールだとどれくらいでしょう？

- ① ビール(350ml) 1缶
- ② ビール(500ml) 1缶
- ③ ビール(350ml) 2缶

答え: ②
 その他のお酒の適量は…
 日本酒1合、ワイングラス200ml2杯、泡盛(30度)0.5合



オトリー・カード
 宮古福祉保健所では、問診やパッチテストなどを行い、飲酒による健康障害のおそれのある方には「オトリー・イエローカード」、飲酒による健康障害が生じている方には「オトリー・レッドカード」を交付しています。このカードを使い、オトリーを上手に断っている人もいます。
オトリー：参加者の人が口上を述べ、グラスの酒を飲み干した後、同じグラスに酒を注ぎ隣の人に渡す。注がれた酒は原則飲み干し、そのまた隣の人のと注がれていく。

オトリー・カード

ストレスの影響

ストレスの影響
 ストレスが及ぼす影響は受ける人の心身の状態によって違いますが、過度のストレスが続くと、うつ病や胃潰瘍などの心身の健康に害を及ぼします。
 人間関係や仕事上のストレス以外にも、季節・天候の変化などもストレスの原因となるため、誰でもストレスと上手につきあっていくことが必要です。
ストレス対処法
 ストレスの原因を解決しない限り、ストレスそのものを減らすことはできませんが、安心できる人や、秘密を打ち明けられる人の存在は、ストレスに耐えたり、こころの健康のバランスを保つ助けになります。
 また沖縄県民は「過労を避けること」「生きがいをもつこと」「健康を保つこと」「六時間以上の睡眠をとること」で、ストレスと上手につきあえるという調査結果が出ています。

ストレスに耐えるためには…



※大きな円ほど強い影響を与える
 ※濃い色ほど確実に影響を与える



節度ある適度な飲酒を心がけましょう！



ストレスと上手につきあいましょう！



平和への祈りを沖縄から

6月23日、慰霊の日に、太平洋戦争で亡くなられた多くの方々に慰霊するため、沖縄全戦没者追悼式が執り行われ、平和への誓いを新たにしました。

● 沖縄全戦没者追悼式

糸満市摩文仁の平和祈念公園で行われた式典には、小泉首相、河野衆議院議長、扇参議院議長、小池沖縄担当大臣など、約四千五百人が参列しました。
 式典では、献花や来賓の追悼の言葉があり、小泉首相はいさつの中で、「日本は再び戦争の惨禍を繰り返すことなく、国際社会の一員として世界平和の確立に全力を尽くす」と述べられました。
 式典終了後には、一般焼香が行われ、遺族や参列者の方々が戦没者の御霊に手を合わせました。また夕方まで平和祈念公園や平和の礎を訪れる人が絶えませんでした。



小・中・高校生代表の献花



あいさつをする小泉内閣総理大臣

● 平和宣言

式典において、稲嶺知事は「沖縄戦での教訓を次代に伝え、世界へ訴え続けることや、基地問題の解決に全力を尽くす」と宣言しました。
 次に県立那覇商業高校三年生の池彩夏さんは、自作の「平和の詩」の中で「沖縄戦を風化させてはならない、それにブレイキをかけるのは私達若者である」と述べました。



平和宣言する稲嶺知事

平和の詩を朗読する池彩夏さん



平和の礎

● 慰霊の日の関連行事

追悼式の前日の二十二日夜には、平和祈念堂にて沖縄全戦没者追悼式前夜祭が開催され、琉球古典音楽献奏や琉球舞踊奉納が行われました。
 追悼式の当日には平和祈願慰霊大行進が行われ、梅雨明けの炎天下の中、糸満市内の小中学生約百人を含む約九百人が糸満市役所から会場まで徒歩で行進し、平和について考えました。
 また、平和祈念資料館が無料開放され、多くの人が「児童・生徒の平和メッセジ展」などの企画を見学しました。今後は県内各地で開催されます。



平和祈願慰霊大行進