

富士見町勤労者生活資金融資のご案内

～富士見町在住の勤労者が利用できます～

☎ 長野県労働金庫 茅野支店 ☎72-2000

町では「富士見町勤労者生活資金融資要綱」により、町内在住の勤労者の生活の安定と福祉向上を目的とし、長野県労働金庫と協調して生活資金の融資を行っています。この融資制度をご利用いただくと、労働金庫固有の融資商品の通常金利より低い利率が適用されます。(保証料は別途)

●融資の対象要件

- ①町内に1年以上居住する者
 - ②町税完納者であること
 - ③労働金庫会員の組織労働者または互助会員であること
- ※資金使途が確認できる書類(契約書・見積書等)が必要になります。

●融資内容

- 【資金使途】教育資金、自動車購入資金、新築・増改築資金、生活品購入資金
- 【融資限度額】200万円
- 【融資期間】10年以内
- 【金利の種類】固定金利型および変動金利型
- 【償還方法】融資期間内の元利均等償還

※詳しい融資の内容、金利等は労働金庫へお問い合わせください。

健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

「アルコール 編」

●飲んだお酒は身体の中でどうなるの

お酒の主な成分はアルコールと水です。お酒を飲むと「酔った」状態になります。このとき、身体や脳に影響を与えているのがアルコールです。アルコールは体内に入ると、胃や小腸から吸収され、血液に溶け込んで肝臓に運ばれ約90%が処理されます。肝臓が処理できるアルコールの量は個人差がありますが、体重60～70Kgで、1時間5～9gくらいです。アルコールの2～10%は、そのままのかたちで呼気、尿、汗として排泄されます。

●適度な飲酒をこころがけましょう

お酒の適量には個人差があります。同じ人であってもその日の状態によって、酔い具合が異なるため、一概にいうことはできません。厚生労働省が推進する「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールにして約20g程度であるといわれています。お酒に弱い人、女性や高齢者は、この基準よりも少なめを適量としています。

飲酒の適量(1日平均 純アルコール 20g 程度)

- ・清酒 … 1合(180ml)
- ・ビール … 中瓶1本(500ml)
- ・ワイン(200ml)
- ・焼酎(35度) … 約1/2合(70ml)
- ・ウイスキー、ブランデー … ダブル(60ml)



平成24年度に実施した富士見町健康・食育に関するアンケート調査では、飲酒の適量を知っている20歳以上の町民は35.6%でした。「健康ふじみ21」では、平成34年度に「飲酒の適量を知っている人の割合が増加」することを目標値にしています。

●適正飲酒の10か条 出典 (公社)アルコール健康医学協会

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です | 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み |
| 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと | 7 アルコール 薬と一緒に危険です |
| 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです | 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は |
| 4 つくろうよ 週に二日は休肝日 | 9 飲酒後の運動・入浴 要注意 |
| 5 やめようよ きりなく長い飲み続け | 10 肝臓など 定期検査を忘れずに |



しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転