

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

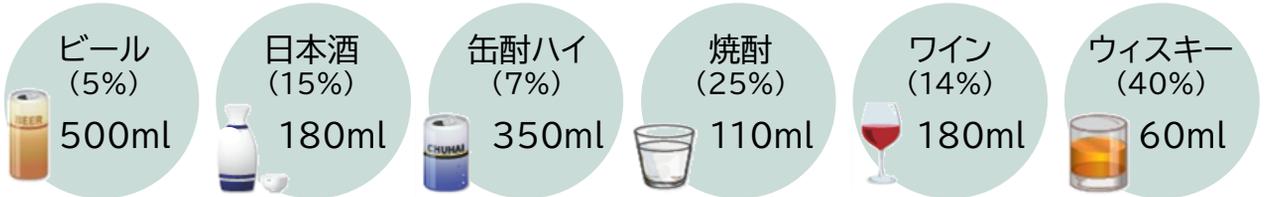
東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

暑くなり、外で飲むビールなどが美味しい季節になりました。「お酒は百薬の長」と言いますが、飲み方によっては体調を崩すことも…。今回は、お酒のことについてお伝えします。

ながあ〜く楽しむための量を守ろう

多量飲酒は生活習慣病のリスクを高めます。**1日に飲むお酒の量は多くても下図のうち2杯まで。**女性や顔が赤くなりやすい人、高齢者は1杯を目安に。※()内はアルコール度数を示す



ポイント

- ◆ ストロング系のお酒はアルコール度数が9%と高いため、多くても**1日1缶(500ml)**まで
- ◆ 自分がどれくらいお酒を飲んでいるかなどを確認してみましょう

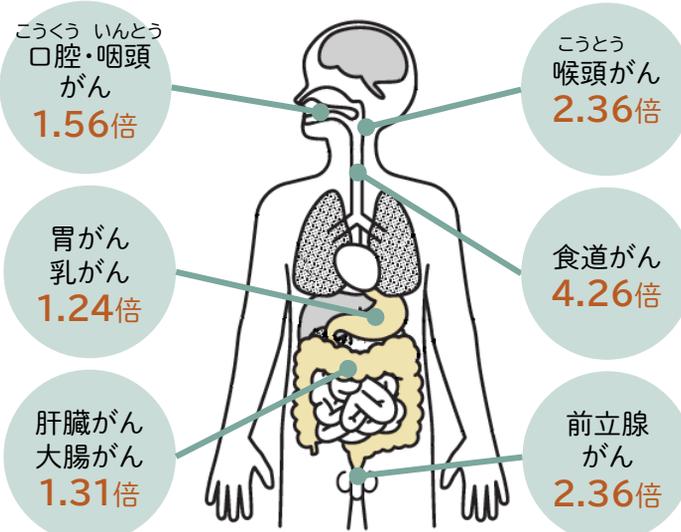
検索

SNAPPY-CAT



飲みすぎは全身の毒

1日ビール500ml程度のお酒を10年間飲み続けた場合、飲まない人と比べてがんになるリスクは以下のとおりです。



さらに、喫煙者で1日3合以上お酒を飲む人は、時々飲む人に比べて、**がんになるリスクが2倍以上高い**こともわかっています。

年に1回、健診を受けて結果を確認しよう。

がんまじーていー

- ◆ γ -GT : 51U/L 以上
- ◆ 中性脂肪 : 150mg/dL 以上

どちらかに当てはまる場合は、飲みすぎかも。生活を見直しましょう



厚生労働省:解説書 習慣を変える、未来を変える あなたが決める、お酒のたしなみ方(男性編) より作図

寝酒はなぜ悪い?

眠れないからお酒を飲む人はいませんか?でも、実は、寝酒により眠りが浅く、目が覚めやすくなってしまいます。また、利尿作用があるため何度もトイレに起きてしまうことも。寝つきが悪いときは、温かい飲物を飲んだり、軽いストレッチをしたりするなど、他のリラックス方法を試してみましょう。



お酒と上手につきあうコツ

お酒を多く飲みすぎないためにできることから試してみましょう。

飲みたくなったとき

- ・ 居酒屋などに行かず、家に帰る
- ・ お酒以外のストレス解消方法を見つける
- ・ お酒を飲まなくても話ができる相手を見つける

飲むとき

- ・ まず、冷奴や野菜などでお腹を満たす
- ・ 水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- ・ 一口飲むたびにコップをテーブルに置く

誘われたとき

- ・ お酒をつがれないようにグラスを空にしない
- ・ 周りの人にお酒の量を減らしていることを伝える
- ・ 仕事後に飲みに行く日数を制限する

2023年度の健診結果では、
3割以上の方が毎日お酒を飲んでいました。
週に2日は休肝日をつくりましょう。



国保組合にご加入の19歳以上※の皆様へ (※2025年3月31日時点)

ケンコム kencomアプリで 楽しい健康習慣を 始めてみませんか？

kencomは、「楽しみながら健康に！」をテーマにした健康支援サービスです。スマホ・PCからいつでも無料でご利用いただけます。ぜひご活用下さい！

※クピオプラスは5月末をもってサービスを終了し、6月19日(水)よりkencomに移行となります。



健康づくりで「どけんポイント」を貯めるとギフトカードやコーヒーチケットと交換できます♪



QRコードから
kencomアプリ
を早速ダウンロード！

(または、App Store / Google Playで検索)

kencom

※初回登録時はお手元に保険証をご用意ください。

健康コラム

ビール350ml分でも十分に事故につながるアルコール量です

自覚が無くても、酔っているのがアルコール。ビール350ml分で集中力低下・反応の遅れが現われ、事故リスクが高まります。翌日の仕事・運転も考えての飲酒が大切です。

なお、上記のビール量のアルコールが体から抜けるには約3時間(個人差あり)かかります。また、睡眠時は、覚醒時に比べてアルコールの分解スピードが遅くなるため、「一眠りしたから大丈夫」は禁物です。



5分で学べる健康DVDを貸出中！各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。



無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

写経を始めました。お寺で約1時間半、文字と向き合う時間はとても貴重です。般若心経の意味はまだ理解していませんが、約300文字の中に8文字「呪」の文字があったことが印象的です。