

◆健康情報だより◆Vol.2 お酒に強いから大丈夫!!は本当?

今回の健康情報だよりは、お酒についてです。お酒に強いから顔が赤くならず、肝臓の数値も問題ない。それで大丈夫なのでしょうか。

「お酒に強いから大丈夫は」ウソ!?

多量飲酒は、肝臓だけではなく、心身におよぼす影響は大きく、アルコール依存症を引き起こすことがあるので十分注意が必要です。他にアルコールが関係する健康障害は、高血圧、糖尿病、胃炎、膵炎、がん、脳機能障害、認知障害、睡眠障害もあります。

アルコールの適量知ってますか？

成人男性の適量は、1日1合までが適量飲酒とされています。1合は一体どのくらい？

<アルコール1合換算>

ビール	500ml
日本酒	1合
缶チューハイ（7%）	350ml
ワイン(12%)	グラス2杯
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)



アルコール度数が高いと量は控えないといけません。チューハイはストロング缶は度数高いので要注意です!!

女性は、男性の半分となりますので、更に気を付けてください。

飲酒量チェックツール_お酒の飲み方チェック

◆SNAPPY 飲酒チェックツール◆

<https://snappy.udb.jp/check/question>

あなたのお酒の飲み方について、3分で振り返りができます。
(外部サイトへ遷移します)

お酒を毎日2合以上飲んでる人は

ここでお酒の量や頻度を減らすことで.....。

- 血圧が下がる
- 体重が減る
- 肝機能が改善する
- 血糖値が下がる
- 尿酸値が下がる

健康を維持してこれからもお酒が楽しめます♪



最後に

「顔がすぐ赤くなる人は要注意！！」体質的にアルコールを受け付けない人にとっては、適量の目安量をあてはまりません。体が受け付けないこともあり大変危険な場合があります。

お酒と上手に付き合って、楽しく健康的な生活をおくりましょう。

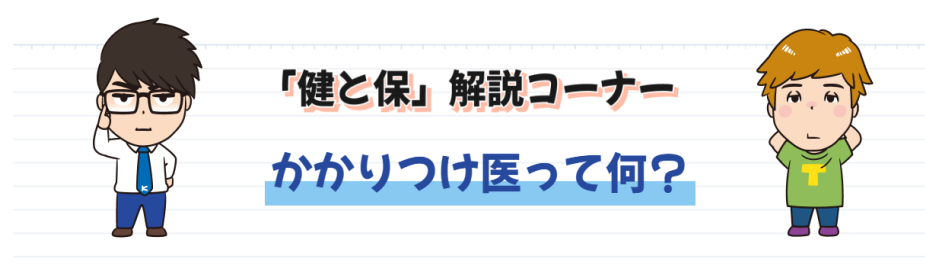
健康情報だより次回は「肝臓が硬くなる!!」をお届け予定です☆
前回の健康情報だよりVol.1「健康診断を受けたその後は.....。」

⇒<https://www.ncrkenpo.or.jp/UploadedFiles/20230809.pdf>

おまけ

★ほっと一息コーナー★

健保連オリジナルキャラクター「健（けん）と保（たもつ）」仲良しの2人が難しいイメージのある健康保険についてわかりやすく簡単に解説！
健と保（かかりつけ医ってなに？）



<https://www.kenporen-kentotamotu.com/list/topic5.html>

■発行：日本NCR健康保険組合 健康管理室 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川1-21-2

■発行日：2023年8月23日

■お問い合わせ

Mail：HIA.JP@ncrkenpo.or.jp Tel：03-5244-9800 Fax：03-5244-9383

NCR健康情報だよりは、毎月2回被保険者へ配信しているメールマガジンです。