

[illegible]

水分補給はもちろん食事や休息でカラダを整えていきましょう。

「【1】生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っていますか？

◎純アルコール量(g)の計算の仕方

例：ビール 500ml（5%）の場合： $500 \text{ (ml)} \times 5\% \times 0.8 = 20 \text{ g}$

健康を守るためには節度ある飲酒量に＜1 日平均 20g 程度＞留めていくようにしましょう。

過度なアルコール摂取は運動機能の低下、集中力の低下が起きるのでケガや事

故に注意が必要です。常習的な多量飲酒でなくても、月に数回の楽しい宴席で5合以上飲まれて、帰り道事故に遭うことも考えられます。かばんを置き忘れて会社PCやスマートフォンを紛失なんてことも気をつけないといけません。

┐ 【3】 飲酒量チェック \やってみよう！／

飲んだアルコール量と分解完了時間の計算【飲酒量チェックツール】

<https://snappy.udb.jp/drink-check>

日常のアルコールについてのアドバイス 【飲酒チェックツール】

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

あなたの飲酒習慣の判定はどうでしたか？健康への影響が高い飲酒習慣の方は対策が必要です。

┐ 【4】 NCR けんぽ加入者の飲酒量の状況

NCR けんぽ加入者の飲酒の平均は、

毎日飲酒をする人 男性 26.4% (29.3%) 女性 15.2% (16.9%)

3合以上飲酒する 男性 7.7% (8.8%) 女性 2.8% (3.3%)

※2023年度の健診の回答、()は2019年度

コロナ禍から飲酒が改善傾向にあるようです。

毎日3合以上の飲酒習慣がある方は健康への影響を考えて休肝日を設けることやアルコール度数を控えることを検討下さい。

┐ 【5】 アルコールを減らそうと考えている方へ

NCR けんぽ健康管理室では、アルコールについての健康相談も行っております。詳しい飲酒についての情報が欲しいという方には情報冊子をお送りします。気になる方お気軽にご連絡下さい。

暑い夏を乗り切るために水分補給は欠かせません。アルコールの摂取とは別にしっかり水分補給をしてください。

最後までお読みいただきありがとうございました。

参考 (厚生労働省)

「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

<https://www.mhlw.go.jp/content/12201000/001217871.pdf>

「みんなに知ってほしい飲酒のこと」

<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001252826.pdf>

～おまけ～

今年度の保健事業のおすすめ！

＼健診前 健康チャレンジ／プログラムの参加者

を募集しています。多くの方の参加をいただいております！

健康診断を予約したら一緒に予約しましょう。

今年こそ頑張る！

健康診断前とはにかくお酒を控えるぞ！

その決意を、サポートしてもらえます。

詳細 ↓

https://www.sbihealthcare.co.jp/kenpo/01/nihonncr_kenko01.pdf

(2024 年 12 月末までの健診日の予約した方が対象です)

最後までお読みいただきありがとうございました。

★健康情報だよりについて

健康情報だよりは NCR けんぽ健康管理室からコンパクトにまとめた健康情報を配信しております。旬な話題やぜひ知っておいてほしいことをお伝えしていきます。月 1 ～ 2 回を目安に配信予定です。

■発行：日本 N C R 健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2024 年 8 月 1 日

■お問い合わせ

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