



もりもりヘルスアップ通信



【第42号】発行 令和2年12月
☆★南会津地域・職域連携推進協議会☆☆ 事務局：福島県南会津保健福祉事務所
電話：0241-63-0302 E-mail：minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

〇 いつまでも健康に暮らそう ～アルコールと健康～

感染症の流行に伴い、忘年会等の飲み会の機会が少なくなり、自宅での飲酒量が増えていませんか？厚生労働省は、一般的な日本人の**節度ある適度な飲酒**を、1日あたり「**2ドリンク＝アルコール約20g**」程度としています。しかし、アルコールを分解する能力は、年齢や性別などによって個人差があります。そのため、女性や高齢者、顔がすぐ赤くなる方については、飲酒量を少なくすべき(1ドリンクが目安)であると推奨しています。

2ドリンク＝アルコール約20g

・男性**4ドリンク**/日
女性**2ドリンク**/日で生活習慣病のリスク↑
・**6ドリンク**/日飲む人は多量飲酒者

ビール・発泡酒(5%)
中瓶・ロング缶 1本 (500ml)
=2ドリンク

チューハイ(7%)
1缶(350ml)
=2ドリンク

焼酎(25%)
お湯割り(5:5)
コップ1杯(約180ml)
=2ドリンク

適度な飲酒量を超えると・・・

- 持病の悪化
 - 生活習慣病 (高血圧・高血糖・脂質異常症)
 - 脂肪肝・肝硬変
 - 膵炎・糖尿病 など
- 様々なリスクが↑

日本酒(15%)
1合(180ml)
=2ドリンク

ウィスキー・ジンなど(40%)
ダブル(ロック)1杯 (60ml)
=2ドリンク

ワイン(12%)
グラス2杯 (約200ml)
=2ドリンク

12の飲酒ルール

厚生労働省のガイドラインや既存のエビデンスを踏まえて、国が「健康を守るための12の飲酒ルール」を推奨しています。これをもとに、自分や家族の飲酒習慣をもう一度振り返ってみましょう。

- 節度のある適度な飲酒を心がけましょう「12の飲酒ルール」**
1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下
 2. 女性・高齢者は少なめに
 3. すぐ赤くなる人も少なめに
 4. たまに飲んでも大酒しない
 5. 食事と一緒にゆっくりと
 6. 寝酒は極力控える
 7. 週に2日は休肝日
 8. 薬の治療中は飲酒しない
 9. 入浴・運動・仕事前は飲酒しない
 10. 妊娠・授乳中は飲酒しない
 11. 依存症者は生涯断酒
 12. 定期的に健診・検診

1日1ドリンク減らしてみる、飲まなかった日に○をつけるなど、できるところから始めてみましょう。

休肝日

お酒の飲み過ぎを改善すると・・・

- 血圧が下がります
- 血糖値が下がります
- 体重が減ります
- 尿酸値が下がります
- 肝機能が改善します
- その他にも多くのメリットがあります

身近な人や大切な人と一緒に楽しく長く健康に過ごすために飲酒は適度にたしなみましよう😊

引用・参考：厚生労働省e-ヘルスネット「飲酒量の単位」「飲酒のガイドライン」、ふくしま心のケアセンター アルコールプロジェクト「適正飲酒のすすめ」

○新型コロナウイルス感染症について

現在の状況とこれまでに得られた科学的知見から、「寒冷な場面における感染予防対策等」について、新型コロナウイルス感染症対策分科会により提言としてまとめられました。職場や家庭での、下記感染対策の実施に御協力をお願いします。

寒冷な場面における感染症対策

1. 基本的な感染防止対策の実施

- ・マスクを着用
- ・人と人の距離を確保(1mを目安に)
- ・感染リスクが高まる「5つの場面」に注意する
- ・3密を避ける、大声を出さない



2. 寒い環境でも換気の実施

- ・換気扇の使用
- ・換気扇がない場合は、1時間に2回程度大きく窓を開ける、あるいは、常時窓を少しだけあける



3. 適度な保湿

- ・湿度40%以上が目安
- ・換気をしながら加湿
- 加湿器の使用や洗濯物の室内干し等



引用・参考：内閣官房「新型コロナウイルス感染症対策」

※感染リスクが高まる「5つの場面」

- ① 飲食を伴う懇親会等
- ② 大人数や長時間におよぶ飲食
- ③ マスクなしでの会話
- ④ 狭い空間での共同生活
- ⑤ 居場所の切り替わり



△発熱等の症状がある場合、まずはかかりつけ医等の身近な医療機関に電話で相談しましょう。

- ・発熱等の症状があり、受診される場合は電話で相談してから受診するようにしましょう。
- ・かかりつけ医がいない方やどこに相談してよいかわからない方は、下記「**受診・相談センター**」にご相談ください。

○受診・相談センター

☎ 0120-567-747 (平日休日問わず24時間対応)

※体調が悪い場合は、軽めの症状でも仕事を休ませましょう・休みましょう

○ 空気のきれいな施設・車両

たばこの煙は本人のみでなく、周囲の人の健康にも有害なため、受動喫煙防止対策(非喫煙者をたばこの煙から守る)が進められています。福島県では、県内の禁煙に取り組んでいる施設や車両を有する事業所を認証し、ホームページで公表しています。

たばこの煙にさらされることなく、安心して過ごせる場所を増やすため、皆様からの申請をお待ちしています。

○問い合わせ先 南会津保健福祉事務所 総務企画課

☎0241-63-0302

(土日祝日を除く8:30~17:15)

福島県 空気のきれいな施設



Point

1. 施設利用者や従業員の健康を守ることにつながります！
2. 県のホームページで紹介します！
3. 禁煙施設を利用したいお客様の利用を促します！

南会津地域では、
・小売業等店
・飲食店 など
69件が認証を受けています(R2.12.8現在)

○喫煙防止教育等教材貸出について

保健福祉事務所では、喫煙防止及び禁煙支援を目的に、事業所や学校などに無料で教材の貸出をしています。タール瓶や有害物質セットの模型、たばこに関するDVDなど、目的や方法に応じてお選びいただけます。お気軽にご相談ください。

○問い合わせ先 南会津保健福祉事務所 総務企画課

☎0241-63-0302

(土日祝日を除く8:30~17:15)

南会津 喫煙防止教材



タール瓶



ポイズンセット



DVD教材