

## 健康だより

適量の飲酒を  
心がけましょう

問 健康課健康推進係 ☎72-6666

クリスマスや年末を迎える12月は飲酒をする機会が増え、飲酒量も増える傾向にあります。

適量の飲酒は、血行の促進・精神的ストレスの発散といった効果がある一方、過度の飲酒は、肝障害・脂質異常症・高尿酸血症・高血圧といった生活習慣病を引き起こします。長期多量の飲酒は、認知機能にも影響することがあるので、適量の飲酒を心がけましょう。

厚生労働省は、適度な飲酒の量として「1日、純アルコール20g程度」と示しています。皆さんの摂取している純アルコールはどのくらいか確認してみましょう。



## アルコール量(g)の計算式

$$\text{飲む量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)} \times 0.01 \times 0.8 = \text{アルコール量(g)}$$

(例) 缶ビール350ml(アルコール度数5%) 1本と、焼酎50ml(アルコール度数25%)をお湯割りで2杯飲む場合、34gの純アルコールを摂取していることになります。

$$\textcircled{1} 350 \times 5 \times 0.01 \times 0.8 = 14 \quad \textcircled{2} (50 \times 25 \times 0.01 \times 0.8) \times 2 = 20 \quad \text{【計】} \textcircled{1} 14 + \textcircled{2} 20 = 34$$

## 純アルコールが約20g含まれるお酒の量



ビール…500ml  
(アルコール度数5%)



日本酒…180ml  
(アルコール度数15%)



ハイボール…350ml  
(アルコール度数7%)



焼酎…100ml  
(アルコール度数25%)



ワイン…210ml  
(アルコール度数12%)

## 健康を守るためのお酒の飲み方10条

- ① 適度な飲酒を守りましょう
- ② 女性や高齢者は控えめにしましょう
- ③ 飲酒で顔や体が赤くなる体質の人は控えめにしましょう
- ④ たまに飲んでも過度な飲酒をしない
- ⑤ 食事と一緒にゆっくりと飲みましょう
- ⑥ 寝酒は極力控えましょう
- ⑦ 週に2日は休肝日を持ちましょう
- ⑧ 入浴・運動・仕事前の飲酒はしない
- ⑨ 妊娠・授乳中は飲酒をしない
- ⑩ 定期的に健(検)診を受けましょう

## 新型コロナウイルスの感染対策を忘れずに！

お酒を飲むと気分が高揚し、会話も弾みます。そのため、飲食の席では感染対策をとりましょう。

- 換気を行う。屋外ならなおよい
- 大皿は避けて、料理は個々で分ける
- 対面ではなく斜め向かいで座る
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける

## あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。  
お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時 / 13時～16時(あすてらす休館日を除く)