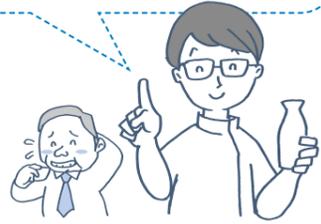


第2期菊陽町健康増進計画では、飲酒する人のうち、多量飲酒(1日3合以上)の人の割合は平成28年は男性12.0%、女性5.3%でした。平成23年調査より、男性が微増、女性が増加しています。



$$\frac{\text{純アルコール量の計算式}}{\text{お酒の量(ml)} \times \text{アルコール度数} (\%) \div 100} \times 0.8$$

菊陽町の特定健診における問診票によると、多量飲酒をする人の割合が、国や県の割合よりも2倍以上多い状況にあります。自分の飲酒量は適量か振り返ってみましょう。

### 1日の純アルコールの適量

これから冬にかけて、お酒を飲む機会が増える時期です。適度な飲酒はストレス解消やコミュニケーションを円滑にするなど良いこともあります。飲み方を誤ると心にも体にも深刻な影響を与えることとなります。

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

## アルコールは1日の適量を守って楽しく飲む飲み過ぎではありませんか

 <b>ビール(5%)</b> 中ビン1本 500ml アルコール量20g	 <b>日本酒(15%)</b> 1合 180ml アルコール量21.6g	 <b>焼酎(25%)</b> 0.5合 90ml アルコール量18g
 <b>ワイン(12%)</b> グラス2杯 200ml アルコール量18.5g	 <b>缶チューハイ(8%)</b> 1本 350ml アルコール量22g	



町の健診後の結果説明会では、アルコールの適量について、フードモデルを使って説明しています。

お酒の飲みすぎは肝臓病や糖尿病、脳卒中、高血圧などさまざまな病気のリスクを高めることが分かっています。お酒と上手に付き合いつながりながら一年を締めくくり、万全の状態新しい年を迎えましょう。

### お酒と上手に付き合いつながり

食生活が不規則で、さらに、アルコールには食欲を高める作用もあり、食べ過ぎて肥満の原因になります。

### お酒を飲むときの注意点

#### 日常編

週に2日以上、休肝日を決める

焼酎など強いお酒は薄めて飲む

ほろ酔いになる程度でやめる

深い眠りを妨げるので寝酒は避ける

#### お酒の席編

食事をしながら飲み、胃への負担を減らす

会話を楽しみながら、自分のペースで飲む

### 高カロリーで肥満の原因に

アルコールに含まれるカロリーは

1gあたり7キロカロリーで、脂肪の9キロカロリーに次ぐ高エネルギーの食品です。他の栄養成分はほとんど期待できません。初めは「少し」と思っているつもりで、つい飲み過ぎてしまいがちです。さらに、アルコールには食欲を高める作用もあり、食べ過ぎて肥満の原因になります。

厚生労働省は、1日のアルコール摂取量の目安を、純アルコール量で約20g程度としています。これは、爽やかな気分を維持してお酒を楽しむ、皮膚が赤くなったり、陽気になつたりする程度とされています。アルコールに強い体質かどうかは遺伝によって決まり、日本人は4、5割程度がアルコールに弱い遺伝子をもっていると考えられます。

### 純アルコール量で約20gが限度



### 活用しませんか？ 体組成計でからだチェック！

タニタの体組成計を町内のセンターに設置しており、無料で計測することができます。

日ごろの取り組みの成果を確認するためにも、体組成計をぜひ活用しましょう！

活動量計をかざして体組成計で計測した場合、月に5ポイント付与されます。また、計測したデータが自分の「からだカルテ」に自動的に送信され、からだの変化を継続的に確認することができます。

Q) 体組成計で何がわかりますか？

A) 体重、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、筋肉量左右バランスチェックなどです。健康なからだづくりの工夫の目安となります。

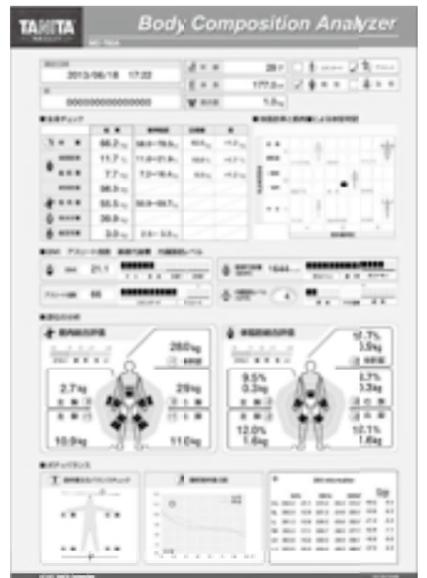
Q) 体組成計はどこに設置されていますか？

A) さんふれあ、光の森町民センター、ふれあいの森研修センター、南部町民センターの4カ所です。計測結果は、スマートフォンやパソコンで確認できます。



「それでは、〇〇の教室はどうですか？ 空き状況を問い合わせさせていただきますね！」

「仕事で忙しくて・・・まだ体力に自信がないので、軽めの運動がしたいです。」



体組成計の結果表(イメージ)

### 『きくよう健康倶楽部』通信 [No. 4]

## あなたに合った“健康づくり教室”をアドバイスします

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

「きくよう健康倶楽部に入ってウォーキングを始めたけど、他に何か健康づくりにチャレンジしたくなってきた！」「何から始めていいのかわからないけど、なかなか聞けない・・・。」という人はいらっしゃいませんか。

自分のさらなる健康づくりのために、菊陽町総合交流ターミナル「さんふれあ」ロビー中央受付スタッフが健康教室の“コンシェルジュ”として、多数ある健康教室の中からそれぞれの希望に沿った教室を提案します。ぜひ、健康づくりのためにご活用ください。

#### 【さんふれあ受付】

- ①きくよう健康倶楽部加入申込
- ②健康ポイントの照会・商品券交換
- ③活動量計のデータ送信
- ④各種健康教室のご案内