

12月健康だより



365日のうちの1日。あなたの**健幸**のために健診を受けましょう

令和8年度 健診申し込みがスタートしました！

申し込み方法

[illegible][illegible][illegible]

①申込書が郵便で届く

②記入例を参考にして申込書に記入

③返信用封筒に入れて返送

申込書が届いた方は、ご提出をお願いします 12/19(金)締切



○新庄かむてん健康チャレンジ

健康診断・がん検診を受けて 100 ポイントゲット！

新庄かむてん健康チャレンジとは、スマホまたは活動量計を身に付けてウォーキング等を行うことで健康ポイントを貯め、楽しみながら健康づくりを行うことができる事業です。健康ポイントを 800 以上貯めた方のうち、上位 150 名様にクオカードをプレゼントいたします。健康診断・がん検診を受けた方は 100 ポイントプレゼント！健診を受けられた方は健康課(TEL:0233-29-5791)までご連絡ください。

ポイント対象期間:令和 7 年 5 月 1 日~令和 7 年 12 月 31 日

お酒と健康

～アルコールとの上手な付き合い方～



あっという間に年末が近づき、お酒を飲む機会が増えるという方も多いのではないのでしょうか。

お酒の量が増えるこの時期に、自分自身の行動を振り返ってみましょう！

Q. 1日当たりどれくらい飲んでいいの？

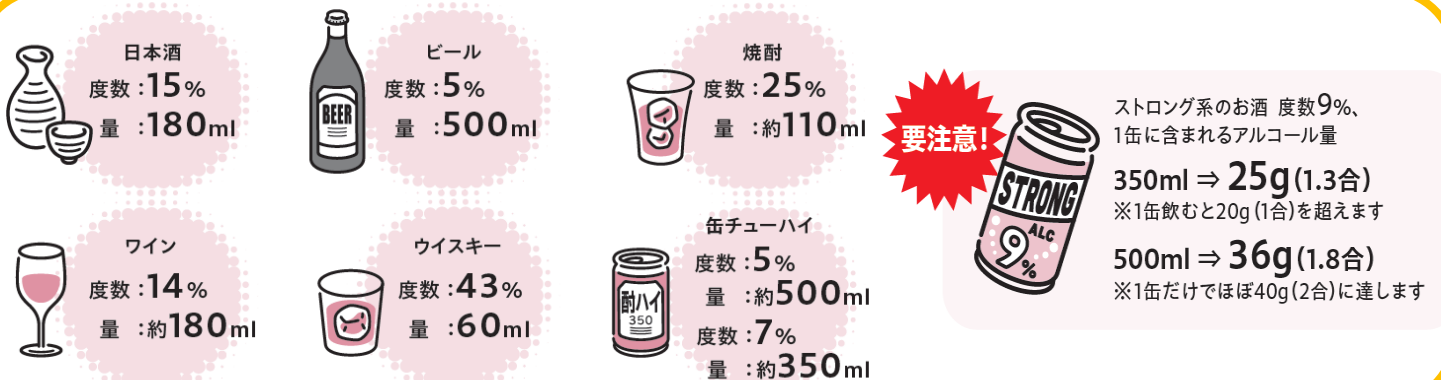
A. 適度な飲酒量は、純アルコール量 20g程度です。

※女性は**半分～2/3**の量

女性は男性に比べて筋肉や体内水分量が少ないため、アルコール代謝能力が低く、アルコール依存症や肝硬変になりやすいと言われています。また、アルコールは骨密度を減少させ、骨粗しょう症や骨折の原因になるリスクがあります。



純アルコール量 20g(1合)とは？



●お酒を健康的に楽しむためのポイント

1. 食べながら適量範囲でゆっくりと飲む
2. 強いお酒は割って飲む、水と交互に飲む
3. 週に2回は休肝日をつくる

空腹での飲酒やイッキ飲みなどは身体や臓器に負担をかける行為ですので、控えましょう！

●食べ物選び方

たんぱく質とビタミン B 群が大切！

たんぱく質とビタミン B 群は、アルコールを分解するために必要な栄養素です。

- ・マグロ、カツオの刺身、しめさば、焼き魚(青魚)、鍋物など
→ 魚油の DHA・EPA が肝臓での中性脂肪の合成を抑制
- ・生姜炒め、豚角煮、野菜の豚肉巻、肉豆腐など
→ アルコールや脂肪の分解に欠かせない**ビタミン B 群**が豊富
- ・枝豆、大豆・豆腐の料理、納豆、卵料理など
→ ビタミンやミネラルが豊富で、動脈硬化予防にも効果的