

2025年

# 12月健康だより



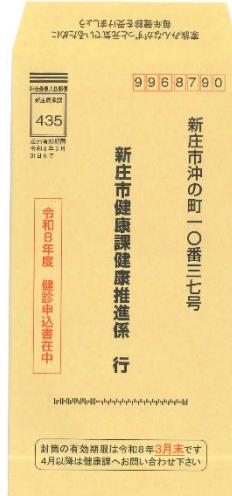
発行:新庄市健康課 発行日:R7.12.1

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！

今年の健康診断の結果はいかがでしたか？体の調子が悪いとき、家族や友人と体調について話したとき、久しぶりに体重計に乗ったとき…生活の中には、健康を意識するタイミングが結構あるものです。ふと健康を意識したときが、生活習慣を変えるチャンスです。まずは、健康診断を受けて自分の今の体の状態を確認してみましょう。

### 申し込み方法



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着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？



日本酒  
度数 : 15%  
量 : 180ml



ビール  
度数 : 5%  
量 : 500ml



焼酎  
度数 : 25%  
量 : 約110ml



ワイン  
度数 : 14%  
量 : 約180ml



ウイスキー  
度数 : 43%  
量 : 60ml



缶チューハイ  
度数 : 5%  
量 : 約500ml  
度数 : 7%  
量 : 約350ml

要注意!



ストロング系のお酒 度数9%、  
1缶に含まれるアルコール量  
 $350ml \Rightarrow 25g$ (1.3合)  
※1缶飲むと20g(1合)を超えます  
 $500ml \Rightarrow 36g$ (1.8合)  
※1缶だけでほぼ40g(2合)に達します

## ●お酒を健康的に楽しむためのポイント

- 食べながら適量範囲でゆっくりと飲む
- 強いお酒は割って飲む、水と交互に飲む
- 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！

## ●食べ物の選び方

### 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