

2023年

12月健康だより



発行:新庄市健康課

発行日:R5.12.1

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6年度 健診申し込みがスタートしました!

なにも自覚症状がないから自分は大丈夫って思っていないですか?

● 健康診断でわかる病気の兆候

糖尿病 動脈硬化症 脂肪肝 高血圧症

肝硬変 慢性腎不全 アルコール性肝炎

これらの病気は、自覚症状がほとんどありません。

症状がでてから受診では遅く、すでに進行してしまっている

可能性があります。自覚症状がでる前に、生活改善をして病気を予防するための健診を受けましょう。

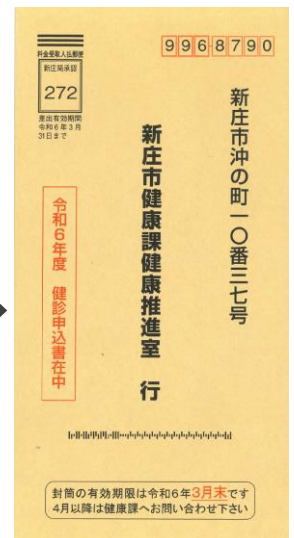
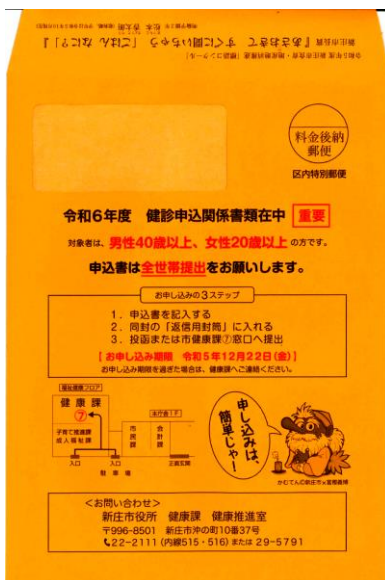


申込書は全世帯ご提出をお願いします 12/22(金)締切

①申込書が郵便で届く

②健診案内を参考にして申込書に記入

③返信用封筒に入れて返送



お酒は適量が肝心

～アルコールとの上手な付き合い方～



あつ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。お酒は適量なら、血行促進やリラックス効果のある「百薬の長」ですが、飲み過ぎると肝臓の障害だけでなく、全身にさまざまな悪影響を及ぼします。



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。

純アルコール量 20g程度のお酒の量(ml)と含まれるエネルギー

 ビール中びん 500mL 202 kcal	 清酒 180mL 196 kcal	 ワイン グラス2杯 240mL 174 kcal	 ウイスキー ダブル1杯 60mL 135 kcal	 焼酎 (25度) 0.6合 100mL 142 kcal	 缶チューハイ 1缶 350mL 182 kcal
--	--	--	---	--	---

えっ、意外と少ない、、、と思いませんか？ お酒が怖いのは、毎日飲んでいると酔いにくくなり、自然と酒量が増えていくことにあります。

飲酒が習慣化すればがんや認知症を引き起こしやすくなるばかりでなく、アルコール依存症になることも。アルコール依存症はうつ病を併発しやすく、お酒に強いと感じる人ほど注意が必要です。

健康を損なう飲酒習慣

チェック項目が多いほど、**要注意！**

- 毎日お酒を飲む
- イヤなことがあるとお酒で気を紛らわす
- 記憶を失うまで飲むことがある
- 一度にいろいろな種類を飲む
- お酒を飲まないと眠れない
- アルコール度の高いお酒を薄めずに飲む
- ついつい夜遅くまで飲む
- 酒のつまみは揚げ物や塩辛いもの
- 飲むピッチが速いと言われる
- お酒とたばこはセットだ