

春から始める健康づくり ～生活習慣を見なおして、病気に負けないカラダをつくろう！～



普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

家事や仕事、勉強の合間など、すきま時間を見つけて今より10分多くからだを動かしてみませんか？

『+10(プラステン)』で健康への第一歩を踏み出しましょう！



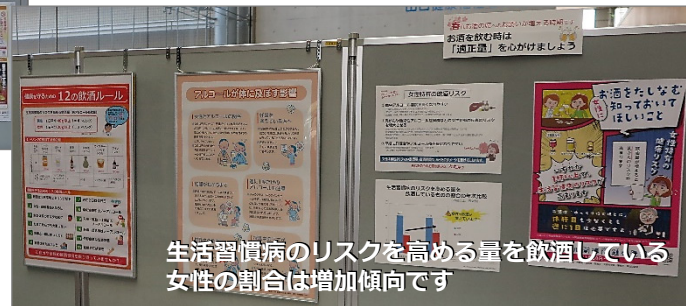
生活の中で身体活動を積み重ね、無理のない“+10”に取り組みましょう！

春はお酒の席へのお誘いが増える時期です

お酒を飲む時は「適正量」を心がけましょう



がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。あなたの日頃の飲酒量を振り返り、お酒と上手に付き合っていくためにできることを、考えてみませんか？

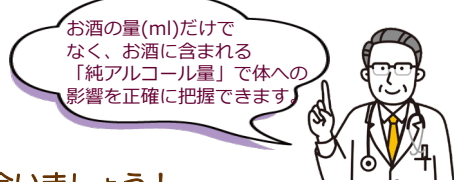


生活習慣病リスクを高める飲酒量 (1日あたり)

- お酒に含まれる純アルコール量  
**男性40g以上 女性20g以上**  
 \* 体質などによっては より少量が望ましい


純アルコール量の算出式  

$$\text{飲む量(ml)} \times \text{度数} \times 0.8(\text{比重})$$



自分の適量を知り、お酒と上手に付き合しましょう！

純アルコール量20gを含む酒

 ビール (5%) 500ml ロング缶・中瓶	 日本酒 (15%) 1合弱	 チューハイ (7%) 350ml
 ワイン (12%) 200ml 小グラス2杯	 焼酎 (25%) 100ml	 ウイスキー (43%) 60ml ダブル