

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！～



普段から元気にからだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げることができます。

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、1日合計60分以上を目安に、今より10分多くからだを動かしましょう。

すき間時間からからだを動かして

プラステン **+10**



積極的に階段を使って

プラステン **+10**



スタンディングミーティングで座りっぱなしをブレイク（中断）!



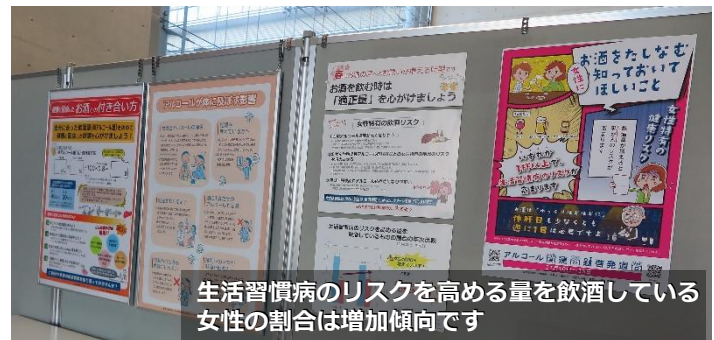
普段の生活で意識してからだを動かし、積極的に“+10”に取り組みましょう!

春はお酒の席へのお誘いが増える時期です

健康に配慮した飲酒を心がけましょう



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？



生活習慣病の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 (g) の計算方法

$$\text{飲む量 (mL)} \times \text{度数 (\%)} \div 100 \times 0.8 (\text{比重})$$

自分の適量を知り  
お酒と上手に  
付き合しましょう!

お酒の量(ml)だけでなく、  
お酒に含まれる  
「純アルコール量」で体への  
影響を正確に把握できます。



健康に配慮したお酒の飲み方

- ① あらかじめ飲酒量を決めよう  
過度な飲酒を避けられるなど飲酒行動の改善につながります
- ② 飲酒前または飲酒中に食事をとろう  
血中のアルコール濃度を上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります
- ③ 飲酒の合間に水（または炭酸水）等を飲もう  
アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする効果があります
- ④ 一週間のうち、飲酒しない日を設けよう  
毎日の飲酒は避け、アルコール依存症の発症を防ぎましょう