

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！～



すき間時間からからだを動かして

プラス10



積極的に階段を使って

プラス10



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。



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）！



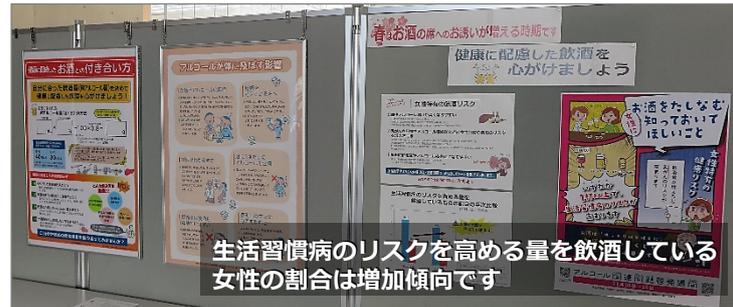
普段の生活で意識してからだを動かし、積極的に“+10”に取り組みましょう！

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

飲む量 (mL) × 度数 (%) ÷ 100 × 0.8 (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