お酒と健康 ～今年も健康に過ごしましょう～

昨年の忘年会に続き、新年会を開催する方や企業が増えているのではないでしょうか？
体にやさしいお酒の飲み方で、健康に過ごしましょう。
美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすポイントは
「適正飲酒」＝「正しいお酒の飲み方」を実践することです。

適正飲酒の１０か条

- 談笑し楽しく飲む
- 食べながら適量範囲でゆっくり
- 強い酒は薄めて飲もう
- 週に２日は休肝日
- きりなく長い飲み続け×
- 他人への無理強いイッキ飲み×
- 飲酒後の運動・入浴要注意
- アルコールと薬一緒は危険
- 妊娠中と授乳期の飲酒×
- 定期検査を忘れずに（肝臓など）

第1条 談笑し楽しく飲むのが基本

酒は百薬の長

適量であれば、精神や健康にもプラスに！

社会生活での効用

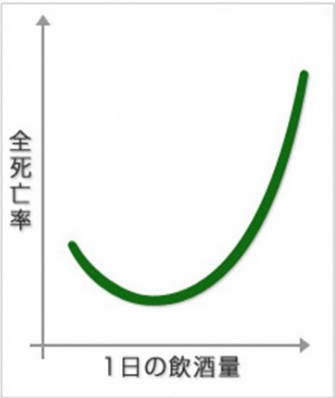
冠婚葬祭等お酒を仲立ちにし、
コミュニケーションを図ることで、
人間関係を円滑に維持するのに大きな役割

精神的効用

適量の飲酒はストレスを緩和し、心を和ませる。

身体的効用

適量のお酒を適正に飲んでいる人は、
お酒を全く飲まない人や大量に飲む人に比べて、
死亡率が低い。これを「Jカーブ効果」と呼ぶ。



全死亡率:病気だけでなく、
事故、事件を含めた
あらゆる原因による死亡率。
「全く飲めない」人を１とした
場合の各飲酒量ごとの相対的な
死亡率をグラフにした。

出典:(公社)アルコール健康医学協会

健康に関するご相談は、保健師・管理栄養士・歯科衛生士へお気軽にご連絡ください。
〔連絡先〕 前橋市保健センター内　健康増進課　TEL　027-220-5708 / FAX　027-223-8849

お酒を飲まない人からは　迷惑　と思われているかもしれません

こんな意見が・・・

ハイテンションで絡んできて嫌だな～

迎えに行ったのに、なかなか店から出てこない!!
電車を寝過ごして、遠くまで迎えに行った・・・

私はお酒飲んでいないのに
同じ料金は高いな

また同じ話で
盛り上がってる。
泣き始めた ②

トイレにこもってる人がいる。
私もトイレ入りたいのに～

お酒こぼしてる～
たばこも吸い始めて、
近くて嫌だな～

話声がだんだん大きくなってきてうるさいな～
周りのお客さんにも迷惑がかかる。

家に帰ってきて玄関で寝るのやめてほしい。
お酒臭いし、いびきもうるさい。

まだ飲むのかな～
なかなかお開きにならないな～

自分の足で歩いて。
そこで寝るのやめて～

お酒は飲みすぎず、ほどほどに。飲み会は**みんなが楽しめる場**にしていきたいですね。
酔った勢いでの　**〇〇ハラスメント**　気をつけていましょう。

問い合わせ　前橋市健康増進課　TEL027-220-5708

動画視聴で学べます

ゲートキーパー動画研修

ゲートキーパーって？　悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。専門の資格は不要で、ポイントを押さえて心がければ、誰でもゲートキーパーになれます。

視聴期間　令和６年 ２月 ２０日（火）～３月 10日（日）

対象　前橋市在住・在勤・在学者
事前申込制　※参加費無料

申込みはこちら

２月１日（木）から ２月１３日（火）までに右上の二次元コードでお申し込みください。
又は、「ぐんま電子申請受付システム前橋市」から「ゲートキーパー動画研修」を検索してください。

問い合わせ　前橋市保健所保健予防課　TEL027-220-5787