

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

# 健康経営通信



令和4年10月28日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

今月も、健康経営や健康づくりに取り組む働き盛り世代の皆さんを応援するため、「みんなで目指せ、健康寿命日本一！健康経営通信」をお届けします。ご自身の健康や、職場や家庭での健康づくりにお役立てください。

## 11月10日から16日はアルコール関連問題啓発週間 生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは??

11月10日（木）から16日（水）までの1週間は、「アルコール健康障害対策基本法」により定められた「アルコール関連問題啓発週間」です。

今年作成されたポスターのテーマは「お酒をたしなむ女性に知っておいてほしいこと」です。女性特有の健康リスクとして、飲酒量が増えると、乳がんのリスクが高まることが明らかになっています。

未成年者や妊娠中の方の飲酒や、多量飲酒などの不適切な飲酒は、心身の健康や飲酒運転、暴力、虐待、自殺などに影響があります。不適切な飲酒を「しない・させない」社会づくりに、ご協力ください。

**男女ともに、お酒は「ゆっくり、ほどほどに」。**

### すべての【みなさんに】知っておいてほしいこと

#### “飲むなら「節度ある適度な飲酒」で”

男女ともに、純アルコールで1日当たり20gまで。ただし、女性やお酒に弱い人はさらに少なめに。

#### “生活習慣病のリスクを高める飲酒量”

男性は純アルコールで1日当たり40g以上、女性は純アルコールで1日当たり20g以上。

#### “多量飲酒は1日60g超”

アルコール依存症や社会問題につながる量は60g超。一時的な多量飲酒も、事故などを引き起こします。

#### <ポイント1>

一般的に男性と比較して女性はアルコールを分解する力が弱いと言われています。また、性別だけでなく、体質や体格、年齢などもアルコールを分解する力に影響を及ぼします。

#### <ポイント2>

純アルコール20gは、ワイン（約12～15%）でグラス1杯、ビール（5%）で中ジョッキ1杯、缶酎ハイ（7%）350mlで1本程度の量が目安になります。

（参考）お酒に含まれている純アルコール量の計算方法

含有純アルコール（g）＝容量（ml）×アルコール度数（%）/100×アルコールの比重（0.8）



### お酒とほどほどに付き合う豆知識

休肝日は2～3日に1回を習慣に！

純アルコール量40gのお酒を肝臓で分解するには、平均6～7時間前後かかるといわれています。

お酒をのむと、肝臓だけでなく、胃腸の粘膜も荒れることから、酷使する臓器の修復のため、2～3日おきに休肝日をつくり、生活習慣病やアルコール依存症を防ぎましょう。

出典：厚生労働省ホームページ

ホーム> 政策について> 分野別の政策一覧> 福祉・介護> 障害者福祉> アルコール健康障害対策> 令和4年度における「アルコール関連問題啓発週間」の取組 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000176316\\_00005.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000176316_00005.html)

出典：公益社団法人アルコール健康医学協会 <https://www.arukenkyo.or.jp/index.html>

11月8日はいい歯の日&あと1皿野菜を食べよう 今月のレシピ「ゆで豚と野菜の味噌ヨーグルトたれ」

11月8日は語呂合わせで「いい歯（は）の日」です。よく噛むことは、歯や口の病気の予防や肥満予防など全身の健康にも好影響があります。今月は、かみ応えのあるメニューで、あと一皿（70g）の野菜料理レシピで「ゆで豚と野菜の味噌ヨーグルトたれ」をご紹介します。



栄養量(1人分)エネルギー 287kcal/食塩相当量 1.1g

材 料(4人分)

- 豚肩ロース(かたまり)…300g にんじん…200g ごぼう…200g
- ブロッコリー…200g だし昆布…8g 酒…1/2カップ
- ①(みそ…24g 無糖ヨーグルト…80g)

野菜1人分  
150g

作 り 方

- ①Aを混ぜてたれを作っておく。
- ②ごぼうは皮をこそげ取り、鍋に入る長さに切る。にんじんは皮をむく。
- ③ブロッコリーは小房に分けて、茹でておく。
- ④鍋に豚肉、②、昆布、酒と材料が隠れるくらいの水を入れて火が通るまで茹でる。中まで火が通ったら火を消し、そのまま冷やす。
- ⑤豚肉は薄切り、ごぼう、にんじんは食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
- ⑥①のたれを付けて食べる。



根菜は少し固めにゆで、歯ごたえを残してみましよう。よく噛むことで、本来の甘みを感じることができます。最初の1口を30回噛むこと意識してみましよう。

家庭でも、はじめよう！  
県では「減塩」と「プラス野菜・果物」に配慮した 詳しくは「秋田スタイル健康な食事」「秋田スタイル健康な食事」をすすめています！ はこちら→



口腔戦隊トゥースレンジャー も、

あなたの歯と口の健康づくりを応援しています！

トゥースレッドが教える「オーラルフレイル予防」動画、  
トゥースピンクが教える「フレイル予防」動画は、  
ウェブサイト「秋田健」からご覧いただけます。  
生徒役の壇蜜さんと一緒に、お口の健康を学びましよう。



健診・検診の豆知識⑤ 目指せ8020！少なくとも年1度は歯科健（検）診！

自分の歯が20本以上あれば、食生活にほぼ満足することができると言われていたことをご存じでしょうか？平成元年に、日本人の平均寿命が約80年であることから、「80歳で20本以上の自分の歯を持つ」ことを目指す「8020（ハチマル ニイマル）」運動が始まりました。

歯や口の中は、痛みや違和感がなくても、「歯がぐらついている」、「歯肉が腫れている」、「以前処置した歯の詰め物や被せ物が合わなくなっている」場合もあります。

あなたに合った歯の磨き方や、デンタルフロスなど歯のお手入れグッズの使い方のアドバイスをもらったり、治療などが必要な場合は早めに処置をしてもらうことで、「8020（ハチマル ニイマル）」を目指ましよう！

市町村から歯科健（検）診の助成が受けられる場合があります。対象年齢や助成内容は、お住まいの市町村の案内をご確認ください。



このコーナーの詳細は、ウェブサイト「秋田健」特設ページをご覧ください

<p>歯科健（検）診で実施する主な項目</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○問診…日頃の歯磨きの回数、使っている道具、自覚症状 など</li> <li>○口腔内診査…治療が必要なむし歯の有無、歯の動揺(ぐらつき)の有無、歯周ポケットの深さ、歯の汚れの付着状態、出血の有無 など</li> <li>○歯科保健指導…手入れの仕方や道具の使い方、治療や処置が必要な場合はその説明 など</li> </ul>
-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



発行元 秋田県健康福祉部健康づくり推進課 電話：018-860-1426 E-mail：kenkou@pref.akita.lg.jp

「みんなで目指せ、健康寿命日本一！健康経営通信」は、従業員向けの情報提供を目的とした配布や掲示、社内広報等への掲載は自由とします。上記以外の目的での使用については、お問い合わせください。

