

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和5年2月10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。

○年後の自分のために・・・ 今すぐ始めるオーラルフレイル予防

加齢などにより口腔機能が衰えることを「オーラルフレイル」と言います。

飲み込みにくい・むせる・噛めない・話しにくい等々…そんな日常の些細なお口の変化はありませんか？

今回は、舌のトレーニングと、唇のトレーニングをご紹介します。

①舌のトレーニング

マスクをしたままできる舌トレ



舌先で歯ぐきをなぞるように

右回り×10回

左回り×10回



マスクをはずして行う舌トレ

上下×5回



左右×5回

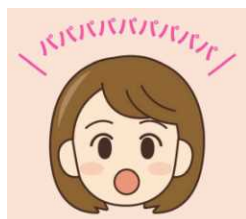


右回り×5回
左回り×5回



②口唇と舌のトレーニング

各発音8回を2セット



パ：唇をはじくように
タ：舌先を前歯の裏につける
カ：舌の奥を上あごにつける
ラ：舌をまるめる

ララララ
ララララ

タタタタ
タタタタ

コツは
できるだけ早く！！

パパパパ
パパパパ

カカカカ
カカカカ
カカ

数値の目安

5秒間でそれぞれなるべく速く繰り返し発音し、回数を数えます。1秒当たりの回数が6回未満の場合、舌口唇運動機能が低下していると判定します。
※計測は、スマホアプリ、他の人に回数を数えてもらう、電卓の足し算機能を使用するなど、専用機器がなくても数えられます。

		「タ」1秒間の回数
男性	成人	5.4 ～ 8.8
	60歳以上	4.2 ～ 7.0
女性	成人	5.5 ～ 8.7
	60歳以上	4.4 ～ 7.2

定期的な歯科健（検）診での確認も忘れずに！

クイズです

適量とされる1日の飲酒量の目安は純アルコール量で20g。

これは、ビール500ml（ロング缶1本または中瓶1本）、日本酒1合、缶酎ハイ7%350mlに相当します【下記の表参照】。

さて、純アルコール量20gが含まれるお酒を飲んだ場合、肝臓で分解されて、体外に排出されるまでには、どのくらいの時間が必要でしょうか？

お酒の種類	ビール	清酒	缶酎ハイ	缶酎ハイ(ストロング)	ウイスキー	焼酎(25度)	ワイン
アルコール度数	5%	15%	7%	9%	43%	25%	12%
適量/1日	1本 (中瓶:500ml) 	1合 (180ml) 	1缶 (1缶:350ml) 	0.5缶 (1缶:500ml) 	1杯 (ダブル:60ml) 	0.5合 (1合:180ml) 	1.5杯 (1杯:120ml) 
純アルコール量	20g	22g	20g	18g	20g	18g	18g



正解は・・・

純アルコール量20gが分解され排出されるまでの時間は、

お酒を飲めるタイプの男性は、飲み終わってからおよそ4時間。

女性・お酒に弱い人・高齢者は、飲み終わってからおよそ5時間。

ビールロング缶3本飲んだら、半日以上（12～15時間）アルコールは体内から消えません。仮眠程度では、アルコールは体外に排出されないことから、運転の予定がある前日は、飲酒量のほか、時間にも注意してください。

飲酒運転とアルコールによる健康障害の両面から、お酒の飲み過ぎのリスクを覚えてください。

※参考資料 特定非営利活動法人ASK ホームページ <https://www.ask.or.jp/>

健診・検診の豆知識⑦ 退職後の健康診断の受診方法を確認しましょう

年度末で退職される方、退職される方が所属する職場の皆さんにお願いです。

在職中は、職場で案内や予約がされていた定期健康診断ですが、退職後はご自身で申込をいただく必要があります。なお、退職後に加入する健康保険によって、健康診断の案内の送付元や、費用（自己負担額）、受診できる方法は異なります。被扶養者になっているご家族についても、変更となる場合がありますので、ご注意ください。

退職される方が所属する職場では、退職前には、退職後の健康診断の受診方法について、確認し合うことをお願いします。

また、今年の定期健康診断結果で、再検査や精密検査が未受診の方についても、早めに受診をしましょう。

退職後も健診やがん検診を受け、健康寿命日本一を目指す秋田県で、元気に御活躍ください。



退職をきっかけに、健康診断やがん検診を受ける機会がなくならないように、退職後の受診方法の確認を忘れずに！



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

