

かいつぶり

年に1回 健康診断を
受けましょう！結核予防啓発キャラクター
シールぼうや

健康づくり情報

あなたが決める、お酒のたしなみ方

新型コロナウイルスの規制緩和により、今年は久しぶりに忘年会や新年会などでお酒を飲む機会が多くなるのではないのでしょうか？

身体や生活に及ぼすアルコールの影響、適切な飲酒量について理解を深め、お酒との付き合い方を考えてみましょう。



飲酒量が増えるほど大きくなる身体への影響

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良いことがわかっています。

また、男性については1日当たり純アルコール10～19gで、女性では1日当たり9gまでで最も死亡率が低く、1日当たりのアルコール量が増えるに従い、死亡率が上昇することが研究で示されています。よって「節度ある適度な飲酒」としては、1日の平均純アルコールは約20gまでとされています。

純アルコール20g(1合)とは？

下記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。
よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%)、サイズを確認したうえで計算してください。グラム表記されている商品もありますので、購入時に確認してください。

日本酒
度数:15%
量:180mlビール
度数:5%
量:500ml焼酎
度数:25%
量:110mlワイン
度数:14%
量:約180mlウイスキー
度数:43%
量:60ml缶チューハイ
度数:5%
量:約500ml
度数:7%
量:約350ml

どのくらいのアルコール量飲んでいますか？

1日当たりの平均純アルコール摂取量を計算してみましょう。

計算式

$$\boxed{\text{お酒の量(ml)}} \times \left(\boxed{\text{アルコール度数(\%)}} \div 100 \right) \times 0.8 = \boxed{\text{純アルコール量}} \text{(g)}$$

※アルコールの比重

アルコール量計算の
お役立ちサイト

お酒の量と度数(%)を入力すれば、アルコール量を計算できる無料のサイトやアプリがありますので、そちらも活用してみてください。

日本人の約半分(44%)はお酒に弱い

日本人は、遺伝的にアルコール分解酵素の働きが弱い、または分解酵素を持たないためにお酒に弱かったり、飲めない人が44%を占めます。

お酒に強いのか、弱いのかを知るには「簡易フラッシング※質問紙法」というものがあります。「現在、ビールコップ1杯程度の少量の飲酒ですぐ顔が赤くなる体質がありますか」、「飲み始めた頃の1～2年間はそういう体質がありましたか」の2問のいずれかに「はい」と答えた場合、お酒に弱い体質と判定します。

アルコール分解酵素の働きが弱い人は、より少量の飲酒が適当です。遺伝的にアルコールの分解酵素の働きを持たない人は、少量でも飲まないようにしましょう。

また、アルコールは、女性ホルモンを介して乳がんのリスクを高めるとともに、骨密度を減少させ、骨粗しょう症の原因となるなどリスクがあるため、女性の飲酒量は、男性の飲酒量の半分から2/3くらいが適切と言われています。加えて、高齢者は肝機能の低下などにより、血中アルコール濃度が上がりやすいので少量の飲酒を心がける必要があります。

※フラッシング（反応）

ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で起きる、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などを指す。



お酒を多く飲みすぎないための対処方法と飲み方

「お酒を減らすために何ができるだろうか？」と考えることは簡単ではないですが、事前に対処方法を考えておくことは大切です。以下を参考にしてお酒の飲み方を見直してみましょう。

飲むとき

- ☐ バランスの良い食事と一緒に摂取する
- ☐ 水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- ☐ 週に数日は、アルコールをノンアルコール飲料に置き換える
- ☐ ゆっくり飲む

飲みたくなったとき

- ☐ 飲酒以外のストレス解消法を見つける
- ☐ 趣味を持つ（運動など、他の活動を見つける）
- ☐ 家族に心配事を話す
- ☐ お酒を飲まなくても話ができる相手を見つける

誘われたとき

- ☐ 飲み会などでお酒を注がれないようにコップやグラスを空にしない
- ☐ 周囲に減酒していることを宣言する
- ☐ 仕事の後、同僚と飲酒する日数を制限する
- ☐ 友人から飲み誘われたらランチを提案してみる



財団ニュース

複十字シール運動募金事業



「結核予防週間」街頭啓発

9月22日（金）に結核予防週間（9月24日～30日）の周知と合わせ、複十字シール運動の街頭啓発を石山駅で行いました。

朝の通勤通学のため駅を利用される皆様に結核に関するリーフレットを配布し、結核予防啓発と複十字シール運動募金へのご協力をお願いしました。結核は過去の病気ではありません。ご理解をよろしくお願いします。

今年から対面での啓発活動が再開！
各事業で啓発イベントを積極的に行いました♪



おおつ健康フェスティバル

10月29日（日）に明日都浜大津で開催されたおおつ健康フェスティバルに今年度初めて参加し、結核予防啓発を行いました。

結核予防啓発キャラクターのシールぼうやも登場し、じゃんけん大会や結核に関する〇×クイズを行い、大いに盛り上がりました。今年から初登場の募金ガチャガチャでは、1等を当てようと奮闘する子どもさん達の姿もありました。

がん対策推進事業



リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023滋賀医科大学 &長浜駅前乳がん街頭啓発

10月15日（日）に滋賀医科大学で開催されたリレー・フォー・ライフ・ジャパン2023に参加し、がんクイズや乳房セルフチェック指導等を行うとともに、リレーウォークにも参加し、がん啓発を行いました。

また同日、長浜駅前にて、あけぼの滋賀様、ピンクリボン長浜事務局様と乳がん啓発リーフレット等の配布を行い、乳がん啓発を行いました。



子宮頸がん世界一斉イルミネーション TEAL BLUE JAPAN In SHIGA

11月17日（金）に滋賀県庁本館を子宮頸がんをなくす活動のシンボルカラーであるティールブルーにライトアップし、併せてLEDバルーンの打ち上げやイベント公式アンバサダー2023ミスアースジャパン滋賀大会ファイナリストにも登場いただき、会場は大いに盛り上がりました。

また、NHK大津放送局より夜のニュースでイベントの様子が放送されました。

臓器移植コーディネーター設置事業



臓器移植推進グリーンライトアップ

10月13日（金）～16日（月）にフジテック株式会社 本社ビックウィング研究塔を移植医療のシンボルカラーであるグリーンにライトアップし、臓器移植推進の啓発を行いました。

研究塔は、近くを走る新幹線からもよく見えたことから、県内だけでなく、県外の皆さまにも臓器移植について考えるきっかけを届けることができたと思います。

ご協力いただきましたフジテック株式会社様ありがとうございました。

各事業合同イベント（がん・結核・臓器・ハンセン病）



すこやかフェスタひえい

10月1日（日）に平和堂坂本店で開催されたすこやかフェスタひえいのイベントに参加し、結核・臓器移植に関するクイズや血管年齢測定や握力測定を行いました。たくさんの方々にご参加いただき、健康づくりに対する関心の高さを感じました。

また、複十字シール募金にご協力いただきました皆さまありがとうございます。



BKCウェルカムデー（がん・臓器啓発イベント）

11月4日（土）に立命館大学で開催されたBKCウェルカムデーに参加し、がん啓発として乳房セルフチェック等を行ったり、臓器移植啓発として臓器移植コーディネーター体験を子ども向けに実施しました。

体験では、「こういう機会がないと話すきっかけがなかった」といった声があったり、お子さんが頑張る姿を見守りながら一緒に学ばれるご家族の姿などがありました。

がんを知ろう ～ランチ大津京～

11月26日（日）にランチ大津京で「がんを知ろう」と題し、財団主催で無料がん検診（乳がん・子宮頸がん・大腸がん）を実施するとともに、ブースコーナーでは、大腸がん啓発（大腸がんに関するクイズ）や結核予防啓発（結核に関する〇×クイズ・じゃんけん大会等）、臓器移植・ハンセン病啓発（アンケートやエコバック等の配布）を行いました。

昼からのステージショーでは、がん・結核・人権啓発キャラクターや2023ミスアースジャパン滋賀大会ファイナリストの方々と一緒に結核に関する〇×クイズやじゃんけん大会を実施しました。

〇×クイズは、みなさん少し苦戦されていましたが、最後のじゃんけん大会では、勝って「やったー！」という声や拍手が沸いたり、大いに盛り上がり、楽しいイベントとなりました。



イベント情報

◆ 第38回京都・滋賀・奈良地区アイバンクシンポジウム



※昨年の様子

アイバンク活動への理解と献眼登録を呼びかけることを目的に年1回シンポジウムを開催しています。

開催日時：令和6年2月3日（土）

午後2時～4時

開催場所：京都教育文化センター

主催：（公財）体質研究会アイバンク、アイバンク愛の光基金管理会、ライオンズクラブ国際協会335-C地区

健診センターより

◆ 健診・がん検診・各種検査を行っています。

ご予約は **0120-842-489**
（受付時間 9：00～17：00）

日程等の詳細はこちら



◆ 健診・検診に関するお悩みはありませんか？

受診や結果に関する相談は

077-536-5218
（受付時間 9：00～17：00）

発行

公益財団法人滋賀県健康づくり財団

〒520-0834 滋賀県大津市御殿浜6番28号 TEL：077-536-5210

