

ルール 12

あなたとお酒とのつきあい方、変えた方がいいかも？

お酒の飲み方を見直そう

厚生労働省は2024年2月、日本初の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を発表しました。お酒は適量ならからだによい、と考えられていた時代もありましたが、現在は少量の飲酒でも病気のリスクが高まることがわかっています。

これからは健康に配慮して、スマートにお酒とつきあっていきましょう。まずはお酒に含まれる純アルコール量を把握することがポイントです。



純アルコール量と病気との関係

生活習慣病リスクを高める純アルコール量は1日当たり「男性40グラム以上、女性20グラム以上」といわれていますが、飲酒ガイドラインでは、下表のように少量でも病気の発症リスクがあることを示しています。また、純アルコール量が少ないほど、飲酒によるがんなどのリスクが少なくなる、というWHOの報告もあります。

○純アルコール量(g) =
お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8

病気の発症リスクと純アルコール量(1日)

男性	病名	女性
20g	脳出血	少量でも
40g	脳梗塞	11g
少量でも	高血圧	少量でも
少量でも	胃がん	20g
20g	大腸がん	20g
60g	肝臓がん	20g
—	乳がん	14g

少量でも健康リスクあり！

※厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より

お酒とうまくつきあうためには？

性別や体質によって、分解できるアルコール量は違います。女性や高齢者はアルコールを代謝しにくく、男性の半分の量が目安になります。自分の飲酒量を見直し、飲みすぎを防ぐには以下のようなことを心がけてみてください。なお、多くの缶入りアルコール飲料の容器には純アルコール量が記載されています。飲む際には表示をチェックしましょう。

飲むときのコツ

- 飲む前に食べたり、食事と一緒に飲む
- ノンアルコール飲料を選ぶ
- 水や炭酸水を一緒に飲む
- 1週間のうちに飲まない日をつくる
- 飲んだ量を記録する



飲んだお酒を選ぶと摂取した純アルコール量が簡単にわかります。純アルコール量の把握に役立てよう！

飲酒量チェック/飲酒運転防止ツール「SNAPPY PANDA」▶



純アルコール20gの目安

- チューハイ (7%) 缶1本 350ml
- ワイン (12%) グラス2杯 200ml
- 日本酒 (15%) 1合 180ml
- ウイスキー (43%) ダブル1杯 60ml
- ビール (5%) 中瓶1本 500ml

ルール 13

日本人は座りすぎ!?こまめに立ってからだを動かそう。

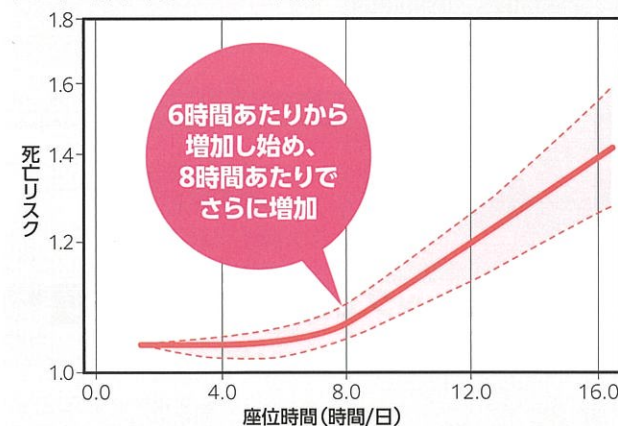
座りすぎを減らそう

日本人は、世界的にみて座位時間(座っている時間)の長さが指摘されています。厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」には座位時間が長くなるほど死亡リスクが増加するという報告もあります。座りすぎは肩こりや腰痛を引き起こすだけでなく、糖尿病やうつ病、認知症などのリスクを高めるともいわれています。たかが“座りすぎ”とあなどるなかれ。立ちあがるクセをつけましょう。



座位時間が長いと死亡リスク増加!?

■座位時間と死亡リスクの関係



※厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より改変

座位時間を無理なく減らすには？

日常的に座りっぱなしにならないよう、短い時間の積み重ねでもじっとしている時間を減らすことが重要です。仕事中は、30分に一度は立ちあがるなど、自分なりに座りすぎ防止を意識するとよいでしょう(欄外参照)。

職場でからだを動かすヒント

- ・ 通勤電車では座らずに、ながら運動をする
- ・ エスカレーターではなく、なるべく階段を使う
- ・ 用件は内線電話でなく、直接席に伝えに行く
- ・ お昼休みに散歩に出かける



運動時間はどのくらいがよい？

一方、運動を習慣づけることも大切です。座りすぎを減らすことにもつながります。自分に合った運動を取り入れ、よりアクティブな生活を心がけてみましょう。

健康づくりのための身体活動の目安(成人)

- 歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分以上(1日約8,000歩以上)
- 息が弾み、汗をかく程度以上の運動を週60分以上
- 筋トレを週2~3日

例えば仕事がある日は？

- ☀️ 起床後、ラジオ体操を行い、出社(2,000歩)
- ☀️ ランチは少し遠いお店まで、早歩きで行く(2,000歩)
- 🌙 帰宅時、歩くために1駅手前で降りる(4,000歩)、夕食後に筋トレを行う



家庭でからだを動かすヒント

- ・ 掃除などの家事でこまめにからだを動かす
- ・ テレビを見ながらストレッチをする
- ・ ネット通販ではなく、買い物に出かける
- ・ 買い物には車を使わず、徒歩や自転車で行く

