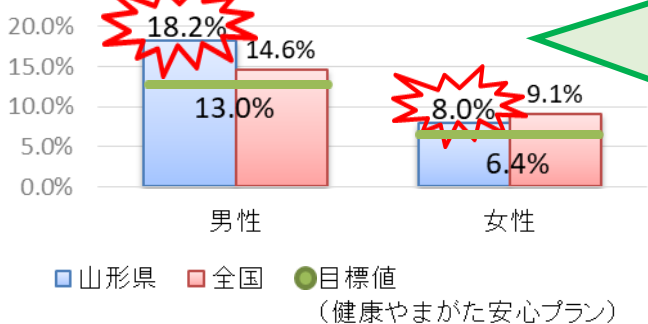




# ちょっと待った!!! その飲み方大丈夫ですか?

(平成28年県民健康・栄養調査より)

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合



山形県の男性は生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合が、全国と比べて高い状況です。また、男女とも健康やまがた安心プランで設定している目標値には達していません。

多量の飲酒を続けると病気の発症リスクが高まります。

## アルコールによる主な健康障害

脳委縮、認知症、  
脳血管障害  
(脳の血管が破れる、詰まる)

狭心症、不整脈、  
心筋梗塞

脂質異常、  
高尿酸血症、  
高血圧、貧血  
糖尿病、  
免疫機能低下  
(風邪をひきやすくなる)



ビール (5度)  
中びん1本 (500ml)

日本酒 (15度)  
1合 (180ml)

ウイスキー (40度)  
ダブル1杯 (60ml)

ワイン (12度)  
グラス2杯弱 (200ml)

焼酎 (25度)  
100ml

飲むなら  
1日にこれくらい



## 厚生労働省が提案する「12の飲酒ルール」

- 1 飲酒は1日平均2ドリンク以下 (1ドリンクはアルコール量で10g<sup>2</sup>)
- 2 女性・高齢者は少なめに
- 3 赤型体質 (少量の飲酒で顔が赤くなる体質の人) も少なめに
- 4 たまに飲んでも大酒しない
- 5 食事と一緒にゆっくりと
- 6 寝酒は極力控えよう
- 7 週に2日は休肝日
- 8 薬の治療中はノーアルコール
- 9 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
- 10 妊娠・授乳中はノーアルコール
- 11 依存症者は生涯断酒
- 12 定期的に健診を



現在、コロナ禍で酒席は減っていると思われませんが、飲む場合は厚労省が提案している飲酒ルールを実践し日頃から適性飲酒を心がけましょう!

## 山形県保険者協議会

※山形県保険者協議会とは、県内の医療保険者により被保険者の健康保持増進と円滑な事業を行うために設立された団体です。