

新年を明るく健康に過ごすために

あなたを守る飲酒のルール

※参考：厚生労働省「e-ヘルスネット」

飲酒は1日平均
2ドリンク以下

飲酒量を純アルコールに換算してわかりやすく表示する方法の基準となるのが「standard drink (基準飲酒量またはドリンク)」で、各国で定められています。日本では1ドリンク=10gという基準量が提案され、使用されています。

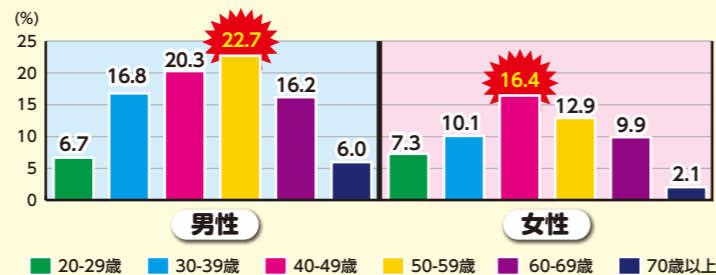
節度ある適度な飲酒とは...

通常のアルコール代謝能を有する日本人...純アルコールで20g/1日平均



生活習慣病のリスクを高める量
(男性40g以上/女性20g以上)
を飲酒している人の割合

男性は50~59歳、女性は40~49歳の方の割合が多いという結果となりました。



※参考：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」

上記に当てはまらない場合もあります!

女性

次の方は少なめに

男性の1/2~2/3程度の量が適当とされています。

65歳以上

フラッシング反応を起こす人

フラッシング反応は少量の飲酒で起きる、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などの反応

非飲酒者に飲酒を勧めるのはやめましょう!

薬による治療中

次の場合はノアルコール

内服薬

入浴・運動・仕事の前

妊娠・授乳中

依存症者は生涯断酒です

その他の気を付ける事

食事と一緒にゆっくりと

空腹時 一気に飲み

急性アルコール中毒の危険性

定期的に検診を

肝機能検査などで飲み過ぎチェック

フラッシング反応のある習慣飲酒者は食道や大腸がん検診

たまに飲んでも大酒しない

こんな危険性があります!

事故 依存

身体を傷める

寝酒は極力控えよう

眠りが浅くなります

お酒に頼らず健康的な睡眠を!

週に2日は休肝日

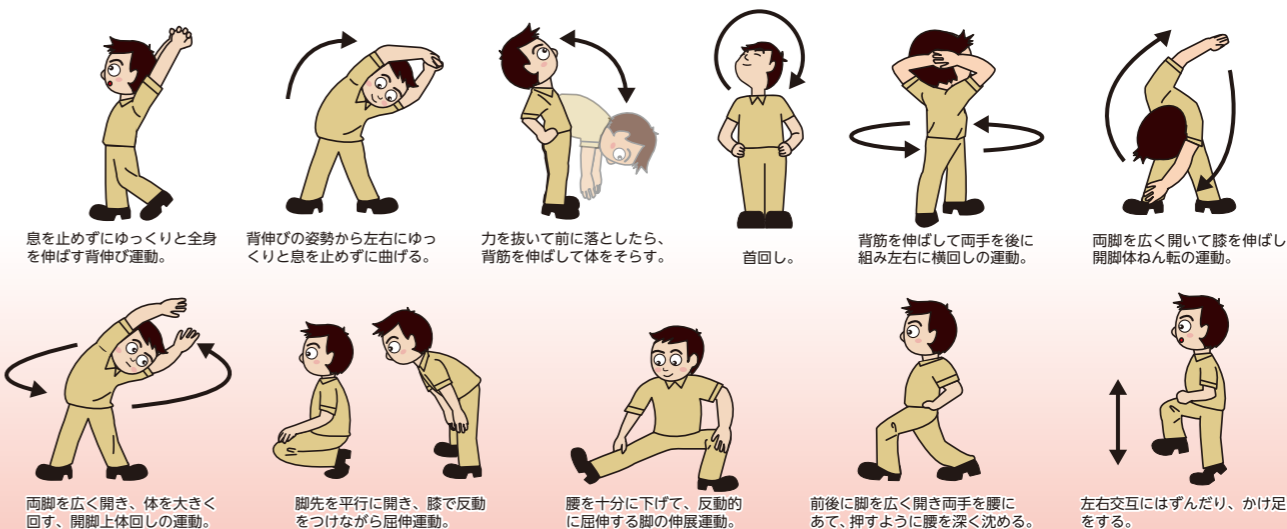
依存予防!

怪我や腰痛を未然に防ぐため体操・ストレッチをしましょう

腰痛の発生は、荷物を持ち上げたり、腰をひねったりしたときのほか、寒さや冷え、床や階段での転倒、さらには年齢や体格、今までにかかった病気などの色々な要因が重なり合って起こるとされています。腰痛の予防対策として、作業前の体操は、半分眠っている筋肉や関節を「目覚め」させる効果があり、また、作業終了時に整理体操として行えば一層効果があるとされています。

体操・ストレッチの例

※ストレッチ中やストレッチ後に痛みが強くなるなどの異常を感じたら、すぐに中止し、すみやかに病院で医師の指示を仰ぐようにしてください。



豆知識 拡大版!

お正月についての豆知識をご紹介します!

初詣の時期はいつまで?

一般的には正月「三が日」、または「松の内」までに行くのが良いそうです。松の内とは門松を飾る期間のことで、関東では7日まで、関西では15日までと地域によって違いがあるようです。

門松はいつから飾る?

最近ではクリスマス終了後~28日頃までとなっているようです。29日(二重苦と読める)と31日(一夜飾り)は縁起が悪いとされているので避けましょう!

28日までに飾れなかったら30日でもOK!

初詣って参拝以外に何をしますの?

1. 古いお札やお守りを奉納する。
2. 絵馬を奉納する。破魔矢、破魔弓、羽子板など
3. 縁起物を頂く、買い求める。
4. おみくじをひく、奉納する。
5. 初詣での帰りは寄り道をしない。

一説によれば福をこぼさないように、まっすぐに帰宅せよとのこと。

建設業界で何かすることはある?

毎年、一年間の安全と無災害を祈願するため、神社でご祈禱をしてもらうところも多いようです。年始の安全祈願を行った事がないという方は今年から始めてみるのもいいのではないのでしょうか?

安全無災害