

# 保健センターだより

◆申し込み・問い合わせ先  
保健センター ☎83-5555



男性  
限定

## 「メンズキッチン&運動」 ～楽しく健康に～



教室に参加して自分自身の生活習慣を振り返り、健康について一緒に考えましょう。

**と き** 第1回：2月4日、第2回：2月13日 10時～14時30分  
※調理実習後、13時30分より運動教室開始

**と ころ** 山本地域拠点センター

**持 ち 物** エプロン、三角巾、タオル、動きやすい靴

**対 象 者** おおむね74歳以下の男性

**内 容** 調理実習、試食、運動

**申込方法** 電話でお申し込みください

**申込期限** 1月28日



みなさんの参加を  
お待ちしております！



## お酒との付き合い方

お酒は少量でも体に負担をかけることがあり、飲み過ぎないように工夫が必要です。お酒が体に与える影響や適切な量を知り、健康的に楽しみましょう。



### お酒が体に与える影響

飲み過ぎは肝臓だけでなく、全身の臓器や血管を傷つけます。また、肥満や血圧の上昇を招き、糖尿病や脳卒中、がんといった生活習慣病につながる場合があります。

### 適度な飲酒量

厚生労働省によると、「節度ある適度な飲酒量」は、純アルコールで20gとしています。

個人差もあるので、体質的にお酒が弱い方や女性、高齢者はアルコールの分解速度が遅く、影響を受けやすいため、10g程度にすることが推奨されています。

### 飲酒量チェック

飲んだ量を選ぶと、純アルコール量と分解時間のチェックができます。

飲酒量チェック  
(厚生労働省HP)



### ●●● 純アルコール20g目安 ●●●



ビール  
中瓶1本



清酒  
1合弱



ワイン  
グラス2杯弱



缶チューハイ  
1缶

※商品により異なる場合があります。