

アルコールと



上手に付き合いましょう

- アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、飲みすぎた場合には、いろいろな臓器に病気が起こる可能性があります。飲酒による影響には個人差があり、例えば年齢、性別、体質等の違いによって、それぞれ受ける影響が異なります。
- 長期にわたって大量飲酒することでリスクの高まるものとして、
アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がん などがあげられます。

上記のようなアルコールのリスクを理解した上で、純アルコール量に着目しながら、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。



生活習慣病のリスクを高める1日当たりの純アルコール摂取量
男性 40g以上、女性 20g以上

- まずはご自身や家族の飲酒量について“アルコールウォッチ”で調べてみましょう。アルコールウォッチは、厚生労働省にてリリースされた純アルコール量とアルコール分解時間を把握するための Web ツールです。



アルコールウォッチのトップ画面



自分の飲んだお酒を選択して自動計算できる



アルコールウォッチの結果画面

(出典:あなたの飲酒を見守るアルコールウォッチ)



アルコールウォッチ



で検索 または QR コード



アルコール依存症について

- アルコール依存症は、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないといられなくなる状態で、精神疾患のひとつです。その影響は精神面にも、身体面にもあらわれます。また、仕事や家庭生活など生活面にも支障が出てくる場合があります。
- アルコール依存症からの回復には、本人が治療に対して積極的に取り組むことはもちろん、家族をはじめ周囲の人のサポートがとても大切です。

相談先

四日市市保健所 保健予防課（平日 8:30～17:15）

☎059-352-0596

電話相談…随時 来所相談…要予約



四日市市健康マイレージ事業



四日市市健康マイレージ事業とは？

「毎日体操をする」「夕食後は間食しない」など健康づくり目標を立てて取り組み、500ポイントためると、マイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」を差し上げます。

【対象】市内に在住、または在勤・在学する18歳以上の人

【申込書入手方法】

四日市市健康づくり課ホームページからダウンロードしていただくか、健康づくり課、各地区市民センター等窓口に設置の、健康情報冊子「ARUKU」シリーズに掲載しています。（リーフレットもございます。）

【申込方法】

申込書に500ポイント分の取り組み内容等必要事項を記入のうえ、3月末までに健康づくり課まで持参または郵送してください。

こちらの
二次元コード
から



三重とこわか健康応援カードとは？



県内の「マイレージ特典協力店」でカードを掲示することにより、様々なサービスが受けられるカードです。発行日から1年間有効。県内の協力店や、サービスの内容については、県のホームページをご覧ください。

こちらの
二次元コード
から

