

## お酒との上手な付き合い方

これから忘年会などで飲酒の機会が多くなってきます。酒は百薬の長として適量は健康に良い面がありますが、多量に飲み続けると、肝障害や依存症などを誘発します。上手に付き合いながら、健康的に飲みましょう。

- ### ① 適量と分解時間を知って考えて飲みましょう

適量は1日1単位（ビールなら500ml、日本酒なら1合）。1単位のアルコール分解に、平均で約3～4時間かかるので、多く飲むと分解時間もかかります。  
※分解時間には個人差があります。
- ### ② 食べながら飲みましょう

空腹時に飲むと胃や肝臓に大きな負担がかかります。食べながら飲むことで、臓器にやさしく酔いにくくなります。
- ### ③ お酒の合間に水を飲みましょう

お酒の合間に水やノンアルコール飲料を飲むことで、内臓の負担を和らげ、深酔いしにくくなるという効果があります。
- ### ④ 休肝日をとりましょう

肝臓の修復のために、週2日程は休ませましょう。2日連続でなくても、数日飲んで1日休む習慣もお勧めです。
- ### ⑤ 飲んだアルコールより、少し多めの水を飲みましょう

アルコールは利尿作用があり、飲みすぎると体は脱水症状に。水を多めに飲むことで脱水を防ぎ、肝臓の負担も軽減します。

## 健康づくり

No.8 (有) アルケン

### やってま〜す!!

Q1：活動内容を教えてください。

毎朝、始業前に全員でラジオ体操をしています。また、私（社長）が一番後ろで体操しながら従業員の健康状態もチェックしています。

Q2：活動を始めたきっかけは何ですか？

始業前の朝礼を始めた時に、併せてラジオ体操も始めました。

Q3：いつから始められましたか？

今から6年程前に始めました。



▲ 朝礼では「今日の一言」として、一人一人ニュースの話題などを発表します。

Q4：活動をしていてよかったと思うことを教えてください。

体を使う仕事ですので従業員の健康が一番です。活動を始めてから怪我をしにくくなりました。

また、ラジオ体操後の朝礼も従業員のコミュニケーションの場になっています。

Q5：事業所一言 PR をお願いします。

従業員の健康を第一で頑張っています。去年は、健康推進課の出前講座を利用しました。

主にリフォーム事業やクリクラ（宅配水サービス）事業などを取り扱っています。お気軽にお問い合わせください。



▲ ラジオ体操の様子

**募集中!**

健康づくりに取り組む事業所を毎月紹介します。「うちもやっているよ!」という事業所は問い合わせ先にご連絡ください。取材に伺います。

問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216