

👉 ウльтраアクション5

「守ります しっかり禁煙・お酒は減らす」

喫煙・飲酒は様々な病気を引き起こす要因となり、胎児の発育への影響、受動喫煙による周囲の人への影響、メンタルヘルスへのリスクもあります。禁煙、減酒に取り組みます。

【しっかり禁煙】



✚ 吸いたくなったら、「ガムを噛む」「水を飲む」等喫煙の代わりの行動パターンを決めておきます。

「今日一日は吸わない！」という強い気持ちで。

✚ 医療機関の「禁煙外来」を利用する方法もあります。

禁煙外来についての情報は、HP内「関連情報」をご覧ください。

【お酒は減らす】

生活習慣病のリスクを高める量は、

1日当たりの純アルコール摂取量が

「男性40g以上、女性20g以上」です。

純アルコール20g(1合)とは？

ワイン
度数:14%
量:約180ml



日本酒
度数:15%
量:180ml



ビール
度数:5%
量:500ml



缶チューハイ
度数:7%
量:約350ml



《お酒に含まれる純アルコールの算出式》

摂取量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×0.8(アルコールの比重)

例:ビール500ml(5%)の場合の純アルコール量

$$500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$$



このような飲酒は避けましょう！

✚ 1回の飲酒機会が多量に飲む

急性アルコール中毒を引き起こす可能性があります。

✚ 他人への飲酒の強要



飲酒を契機とした暴力や暴言、ハラスメントにつながります。

✚ 不安や不眠を解消するための飲酒

依存症になるリスクを高めたり、眠りが浅くなったりと睡眠リズムを乱します。

✚ 病気などの療養中や服薬後の飲酒

過度な飲酒で免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなる等の可能性があります。

(参考)厚労省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

飲酒量は少ないほどよい！