

やっぱり健康でなくっちゃ

HIKYAKUの元気街道

このコーナーでは、社員の「元気」を後押しするためのさまざまな健康情報を紹介します。

SGホールディングスグループ
健康保険組合からのお知らせ

今月の担当 京都健康推進室



昔から酒は「百薬の長」といわれています。

そのわけは…

- 適度なお酒は心身ともにリラックスし、ストレス発散効果がある
- 血行を良くし、血圧を下げる
- 肩こりや冷え性を和らげる
- 善玉(HDL)コレステロールを増やし、血栓をできにくくする



- ただし、飲み過ぎると…
- 肝臓に大きな負担をかける
- 胃や腸にも障害を及ぼす
- 脳の萎縮を招く
- 狹心症や心筋梗塞の一因になる

- 「このほか…」
 - アルコール依存症
 - 胎児への悪影響

※一般的に女性の方がアルコールを飲むと、依存症になりやすいといわれています

元気街道クイズ

- ① およそ1時間 ② およそ3時間 ③ およそ6時間

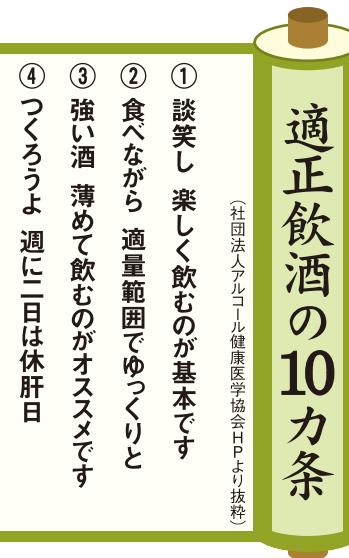
★ 答えはページの下に。

Q 体重67kgの人が日本酒2合を飲んだ時、体内のアルコールを分解するためにはどれくらいの時間が必要でしょうか？



- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに
⑪ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
⑫ 飲酒後の運動・入浴 要注意
⑬ 肝臓など 定期検査を忘れずに

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
④ つくるよう 週に二日は休肝日
⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
⑥ 許さない 他人(ひと)への無理強い・
イッキ飲み



健康（心と体）に関するお問い合わせ 面談、カウンセリングもあります

SGホールディングスグループ 健康ダイヤル24

元気街道マップの案内: ① お子さん6時間 (体重1kgごとに1時間) ② 10.1gを分離するまで ③ お風呂入浴が1回目(お風呂入り)、2回目(お風呂出る)