セカンドライフを充実させる

けんこう宅配便

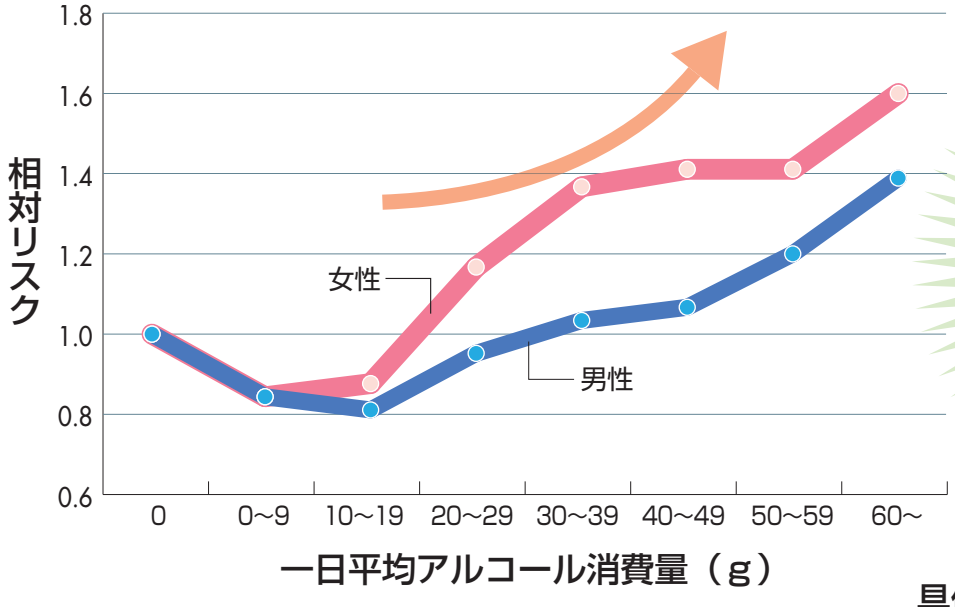
第18号

日産自動車健康保険組合
http://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/

お酒と上手なお付き合い！

お酒は適量であれば
「百薬の長」となりますが、
飲み過ぎると
胃腸や肝臓に負担がかかり、
さまざまな病気の
原因になりかねません。
節度を守って、いつまでも楽しく
お酒を飲みたいものですね。

■ 1日の平均アルコール消費量と死亡率の関係



適正飲酒では病気のリスクが低い一方、過度な飲酒はリスクが高まります。

具体的な対策は中面へ

自分に合った
お酒の飲み方をしていますか

“適量”の目安は？

お酒の適量の目安：１日平均　純アルコール量20g程度

日本酒	ビール	ウイスキー・ブランデー	ワイン	焼酎
1合(180㎖)	中ビン1本(500㎖)	ダブル１杯（60㎖）	ボトル１/4(200㎖)	半合強（100㎖）
度数：15% 純アルコール量：22g	度数：5% 純アルコール量：20g	度数：43% 純アルコール量：20g	度数：12% 純アルコール量：20g	度数：25% 純アルコール量：20g

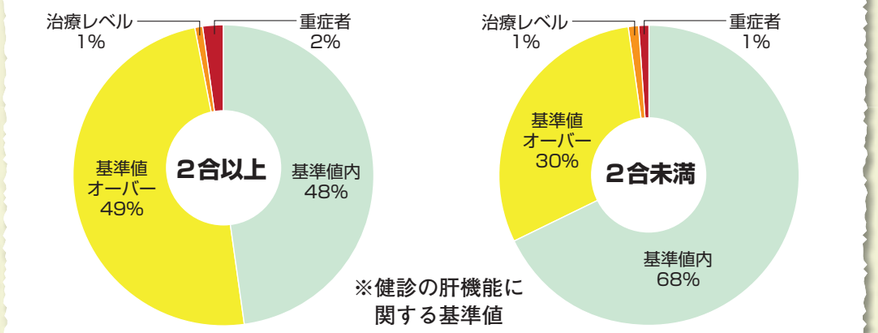
※いずれか一つが１日当たりの適量です。
高齢者や女性はアルコールの分解速度が低くなるため、これより少ない量が良いとされています。

こんな飲み方をしている人は要注意！

- ●週４度以上飲んでいる。
- ●１度に純アルコール量60g以上飲む。
- ●飲み始めるとやめられない。
- ●飲んで記憶をなくしてしまう。
- ●お酒を飲んだことを翌日後悔する。
- ●飲酒によって自分や周りの人がケガをしたことがある。
- ●友人や家族にお酒を控えるように言われたり、心配される。

ミニコラム

毎日２合以上飲む人は、２合未満の人より肝機能のリスクが1.6倍！



※健診の肝機能に関する基準値

お酒の適量には個人差がありますが、同じ人でも年齢やその日の体調等によって変化していきます。その時の自分に合ったお酒の付き合い方を探り、適切な飲酒を心掛けてください。

適切な飲酒のポイントは？

●いつまでも同じ調子で飲まない

昔から多量に飲んで平気だったという人も、ずっと同じ調子で飲んでいると身体を壊す恐れがあります。週に２日休肝日をつくったり、水を一緒に飲むようにするなど、現状に合わせて飲み方を変えていきましょう。

●お酒の量とつまみを控える

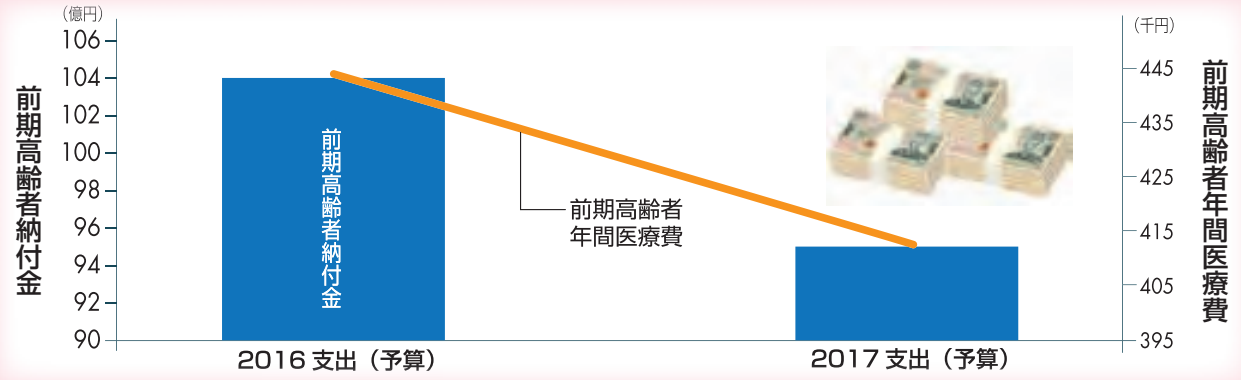
お酒は意外とカロリーがある上、脂質や塩分の多いつまみばかり食べているとメタボや高血圧の原因にもなります。飲むときは量を決め、つまみは野菜や魚などヘルシーなものを選んでください。

●入浴・運動・服薬時は飲まない

飲んだ後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です。また、アルコールは薬の効果を強めたり弱めてしまう恐れがあるため、服薬前後はお酒を飲まないでください。

定期的な健診で、肝機能などのチェックを忘れずに！

日産健保からのお知らせ



前期高齢者納付金
104億円 ⇒ 95億円 **▲9億も減少！**

これは、前期高齢者の年間医療費が前年44.4万円から41.3万円に減少したため。

2017年度予算の推計では、前期高齢者納付金が年間９億円も下がる予想です！　これは、シニア層（65～74歳）の医療費が年間１人当たり31,000円も減少したからです！　シニアの皆さまの高い健康意識が保険料を納める被保険者の支払いを抑えてくださいました。ありがとうございます！　今後も健康維持に留意され、適正な医療を受診くださいますようお願いいたします。

健保よりお願い！ 必ず健康診断を受けてください！

2017年度の「特定健診」は〝受診率〟が公表され、低受診率にはペナルティが課せられることも示唆されています。「すでに治療を受けている」「定期的に健康診断を受けている」などで【特定健診（特定健康診査）】としての健康診断を受けていなければ受診率に反映しません。いつもの病院で、いつもの定期健診ではなく【受診券】を用いて健康診断を行っていただく必要があります※。

日産健保では無料で【特定健診】の【受診券】を発行しています。

ぜひ！　皆さまのご協力をお願いいたします。

※人間ドック・レディースドックは特定健診を含んでいます。

私のまわりのシニア世代健康自慢（他薦）

●総務Ａさんのお母さまは…

私の母は、65歳から英語を学び、８年の月日を経て英検３級から準２級、２級を取得した勤勉家です。実家に帰るとキッチンやトイレ、リビングなど至る所に英単語と基本の文法などが貼ってありました。爪の垢を……とタナボタを狙う娘ですが、母を尊敬していても自分の努力はタナの上。

●企画室Ｂさんの上司は…

私の上司は、63歳のシニアパートナーです。しかし、若いもんには負けてない！　毎日出勤前に15,000歩を歩き、健診結果は優良値です。毎日もりもり食べ、しっかり運動、たまに深酒……みたいです。多分これからの平均寿命を引き上げるお方です。

日産自動車健康保険組合　神奈川県横浜市西区高島２丁目６番32号 横浜東口ウィスポートビル20階

社会保険研究所©