

EAファーマ健康保険組合
ココロとカラダの健康サポート

健康応援マガジン



第2号：年末年始に気を付けたい生活習慣

健康づくりアドバイス①

ほどよく、
楽しく。

お酒とのイイ関係



健康診断時の問診票を分析してみると、
毎日お酒を飲まれる方が、34.9%、
1日の飲酒量が3合以上の方が5.8%でした。
【適正飲酒の3か条】を意識して、
「楽しい飲酒」、「節度ある飲酒」を心がけましょう。

POINT



「適正飲酒の3か条」を
意識しましょう。



①1日の飲酒量はアルコール20gを目安に

(例)

ビール (5%)ロング缶1本 (500ml)

日本酒1合 (180ml)

ウイスキーダブル1杯 (60ml)

焼酎 (25度)グラス1/2杯 (100ml)

ワイングラス2杯弱 (200ml)

チューハイ (7%)缶1本 (350ml)

②週に2回は休肝日を設けましょう

③他人への無理強いはやめましょう

ご自身の飲酒習慣について調べてみませんか？

WHOがスポンサーとなり作成された
【AUDIT】というスクリーニングテストがあります。
10項目の質問があり、回答することで
アルコールの依存度を確認できます。
この機会にご自身の飲酒習慣を確認してみませんか？

AUDIT アルコール

検索



正月太りに要注意！！ 年末年始に気を付けたい行動

在宅ワークで気づかない間に、
体重が増加していませんか？
そして、年末年始はつい飲み過ぎてしまうお酒、
暖かい部屋でガッツリ食べて一日中ゴロゴロ・・・
そんな生活になりがちです。

年末の大掃除で体を動かしたり、
感染対策をしたうえで、正月の風情を
楽しみながらのウォーキング等、
年末年始らしい運動はいかがでしょうか。



スポーツクラブネサンスのご利用について

EAファーマ健康保険組合ご加入の皆様へ
3つのお得なプランをご案内します。



①Monthly会員

入会時手数料無料 (通常1,650円)
月会費1か月無料 (通常9,570円)
レンタル用品最大2か月無料 (通常3,630/月)

②1day会員

入会当日レンタル用品無料 (通常1,980円/回)



③オンライン会員月額プラン1,100円/月
月会費1か月無料

EAファーマ健保

検索



詳細・申し込みは、EAファーマ健康保険組合HPの
健保からのお知らせをご確認ください

発行：EAファーマ健康保険組合