

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