



第19号テーマ：「アルコールとの上手な付き合い方」を知ろう

健康づくりアドバイス～人とお酒のイイ関係～

健康診断時の問診表を分析してみると、EAファーマ健保の加入者では毎日お酒を飲む方が【23.0%】、1日の飲酒量3合以上の方が【6.1%】でした。健康を守りながらお酒を楽しむためには、適量を守って飲酒することが大切です。日ごろからお酒とのイイ関係づくりを心がけましょう。

自分の飲酒適量を知ろう！

厚生労働省による「**節度ある適度な飲酒量**」とされているのは1日あたり平均純アルコール20グラム程度です。また、女性はアルコール分解速度が遅く、臓器障害を起こしやすいため、男性の1/2～2/3程度が適当と考えられています。

男性

1日あたり
純アルコール量

20

グラム以下



女性

1日あたり
純アルコール量

10

グラム程度



純アルコール20グラムってどれくらい？



ビール
中瓶1本
(500ml)



チューハイ
缶1本
(350ml)



ワイン
グラス2杯
(180ml)



日本酒
1合
(180ml)

＼CHECK／

あなたとお酒の関係は？

WHOがスポンサーとなり作成された【AUDIT】というテストがあり、10項目へ回答するだけで自分のアルコール依存度が確認できますよ。

これを機に、自分のアルコール依存度をチェックをしてみましょう！



アルコール依存度チェックはコチラから ▶▶▶



お酒の上手な飲み方

飲む前に

空腹は避けて

空腹はアルコールの吸収が速く肝臓への負担増。
飲酒前に小さいおにぎりなどの軽食を取ることをおすすめ。



飲みながら

食事也会話も楽しむ

お酒はゆっくりと飲むことが大切。
急な大量摂取は内臓への負担増、
急性アルコール中毒
リスク増のため注意。



飲んだ後

水分をしっかり摂取

水分補給を行うことで
血中のアルコール濃度を薄め、
肝臓への負担軽減に。
また脱水対策にも○。



飲まない日

休肝日をつくる

アルコール摂取後の肝臓や
胃腸などの臓器回復には
週2日程度の休肝日が必要。
2～3日飲んで1日休む習慣を。



健保からのお知らせ



以下の要領でインフルエンザ予防接種を
受けた方に対して費用補助を行います。

対象者

接種日に、EAファーマ健康保険組合の
「被保険者」「被扶養者」の資格がある方

対象期間

2024年10月1日から
2025年1月31日の期間の接種

補助金額

1回の接種につき上限2,500円
13歳未満（年度末年齢）上限2回まで
13歳以上（年度末年齢）上限1回まで

利用手順

- ①医療機関から領収書を受け取る
- ②健保組合にオンラインまたは郵送で申請

詳細はコチラ



EAファーマ
健保HP



クリックで以下へジャンプ



EAファーマ健保HP
2024年度
インフルエンザ予防接種
補助について

手続き簡単！オンライン申請

昨年度利用率
約**93%!!**



- 💡 金額を入力するだけ
- 💡 領収証は写真をアップロード
- 💡 記入・郵送は不要

費用補助の申請期限

2025年2月28日（金）



EAファーマ健保
必着です！

EAファーマ健康保険組合