

日発けんぽ 保健師だより 第25号

飲んでるほう？ 飲んでないほう？

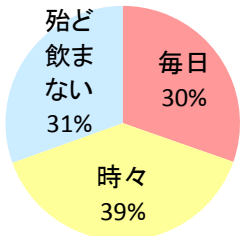
～2014年度 ニッパツグループ 飲酒習慣～

厚生省「健康日本21（第2次・2013年～2022年）」のお酒に関する目標、ご存知ですか？
男性は2合以上/日、女性は1合以上/日の飲酒が生活習慣病のリスクを高めるというデータがあり、
 この「黄色信号の飲み方」をしている方を10年で減少させるプログラムがスタートしています。
<目標値> 男性：15.3%(2010年統計)→13.0%(2022年) 女性：7.5%(2010年統計)→6.4%(2022年)

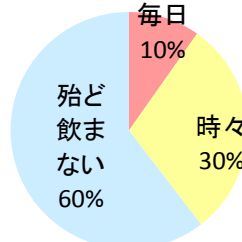
2014年度 ニッパツグループ 特定健診問診票より集計

飲酒頻度

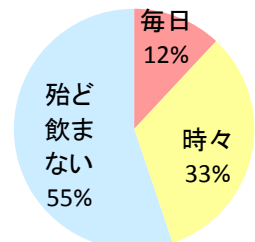
男性社員 n=6,543



女性社員 n=1,177



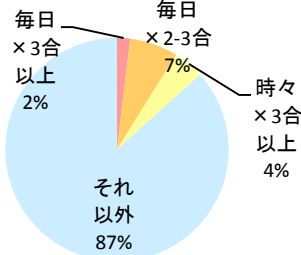
奥様 n=1,071



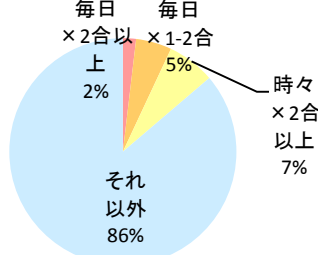
男性社員の7割、女性社員・奥様の9割が休肝日を設けていることがわかります（全く飲まない人も含む）。
 アルコールの解毒というハードワークを強いている肝臓の修復のためには、休肝日が有効です。

飲酒量

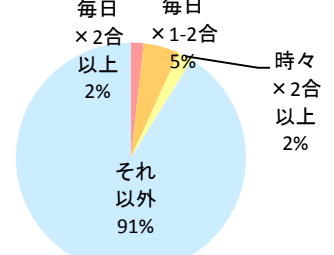
男性社員 n=6,543



女性社員 n=1,177



奥様 n=1,071

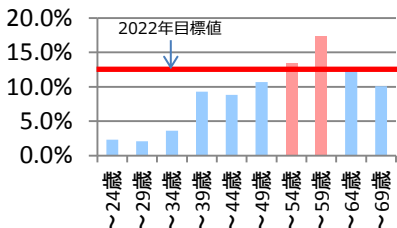


男性社員で「『毎日×2合以上』および『時々×3合以上』」は13%、女性社員で「『毎日×1合以上』および『時々×2合以上』」は14%、奥様は9%でした。休肝日を設けつつ、**男性は14合未満/週、女性は7合未満/週でお酒を楽しむと、現在そして将来の**身体への負担がグンと減ります。

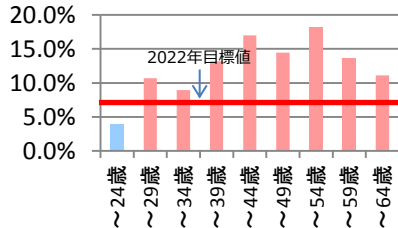
年代別「黄色信号」飲酒者率

男性「毎日×2合以上 および 時々×3合以上」
女性「毎日×1合以上 および 時々×2合以上」

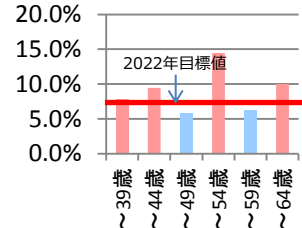
男性社員 n=6,543



女性社員 n=1,177



奥様 n=1,071



国の2022年目標よりオーバーしているのは男性社員では50代の皆様。
 女性社員では25歳以上の全ての年代で目標値を超えています。あなたの飲み方はいかがですか？
 2015年度、健保からシリーズで「お酒について」の情報をお届けいたします。

