



健康支援室だより

全国土木の組合員（40歳以上）の2人に1人は毎日飲酒しています *R2年健診結果

「毎日たくさん」「何年も」の飲酒習慣は危険

肝機能障害になりやすい

多量飲酒が続くと、脂肪肝や肝炎が発症し、それでも飲み続けると、肝硬変へと進展していきます。肝臓は「沈黙の臓器」といわれるように自覚症状が出にくく、黄疸などの症状が出るころには既に病気が進行しています。



多量飲酒は

※多量飲酒
1日に3合（純アルコール量60g）以上摂取した場合をいいます。

がんになりやすい

飲酒は、口腔、咽頭、食道、大腸、肝臓、乳房のがんなどのリスクを上げます。毎日2合以上の習慣だと、がんで死亡するリスクが増加します。また、飲酒に喫煙が加わると、食道がんやがん全体の発症リスクが更に高くなります。

認知症になりやすい

飲酒量が増えるほど、脳が萎縮し認知症リスクが増加します。また、アルコール依存症の方は、男性で3.4倍、女性では3.3倍も認知症になりやすく、65歳未満での若年性認知症の発症も高いことがわかっています。

アルコール依存症になりやすい

アルコールは、麻薬・タバコなどと同じく、**依存性のある薬物**の一種です。飲酒を続けることで、精神依存や身体依存により、お酒の飲み方（飲む量、飲むタイミング、飲む状況）を自分でコントロールできなくなる状態になります。

自分の体に合った飲酒量に

お酒に強い、弱いは決まってる？！ 体質をチェックしてみよう



- ☐ 現在、ビールを“コップ1杯程度の少量飲酒”で、すぐ顔が赤くなる体質がありますか？
- ☐ 飲み始めた頃の1～2年間は、ビールを“コップ1杯程度の少量飲酒”で、すぐ顔が赤くなる体質がありましたか？



チェックがつかない人は
“飲みすぎ注意の危ない族”です

飲みすぎ注意の 危ない族



日本人の56%がこのタイプ

飲んでも不快な反応が出ないため酒好きになりやすく、アルコールの害を受けやすいタイプ。飲み過ぎでの、肝機能障害に注意。アルコール依存症の9割がこの体質！



どちらかにチェックがついた人は
“ホントは飲めない族” or “ぜんぜん飲めない族”です。

ホントは 飲めない族



日本人の44%がこのタイプ

赤くなりながらも無理すれば飲めるようになるタイプ。がんリスクが高いため飲み過ぎNG。少数ながらアルコール依存症になる人もいます。

ぜんぜん 飲めない族



一口で真っ赤になるタイプ。遺伝体質なので、訓練しても飲めるようにはなりません。このタイプへの飲酒の勧めは拷問と同じ。周囲の人も勧めないように！

あなたの酒量は適量ですか？

通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、1日平均1合（純アルコールで20g程度）が、適度な飲酒量です。女性や高齢者は、アルコールの分解機能が弱い傾向にあり、男性の半分程度とされています。これに、週2回連続した休肝日を設けることが理想的！

ビール (5%) 中瓶1本 500ml	日本酒 (15%) 1合 180ml	ウィスキー (40%) 60ml	ワイン (12%) 200ml	チューハイ (7%) 350ml	チューハイ (9%) ストロング系 280ml 350mlの8割	焼酎 (25%) 100ml
----------------------------------	---------------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------	--	--------------------------

1合を
分解するのに
かかる時間

酒に強い男性は
4時間
女性は
5時間以上

※体調や体質によっては、さらに時間がかかります。

あなたの飲酒量は
大丈夫？アルコールが
抜けているか
チェックはこちら



「単位・ドリンク
換算/分解時間の
めやす電卓」
出典
特定非営利活動法人ASK

お酒を適度にたしなみたい！と思っているアナタへ

令和4年4月より、飲酒運転根絶のため、事業所での**運転前後のアルコールチェックが「義務化」**されました。
『お酒を適度にたしなむ“オトナの飲み方”』をするためには『飲んでも呑まれるな』で自分の身体を大切に。
お酒は、楽しく・適量を守って飲み、健康診断・食事・運動に気を付けましょう！



肝臓の状態を確認

あなたの判定は？
健診結果で基準より高い
所見があったら要注意



□ 肝機能検査

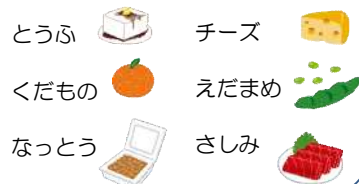
AST (GOT) 30 U/L 以下
ALT (GPT) 30 U/L 以下
γ-GTP 50 U/L 以下

□ 腹部超音波(エコー)検査

飲むときの食事

すきっ腹のお酒はNG
食事をとってから飲むように

おススメおつまみはコレ！



飲むなら動く

1合(200kcal)を運動で
消費するには・・・
※体重60kgの人の場合



どけんぼ主催
2022秋ウォーキングイベント
「みんなで歩活」も開催予定！
1人でも、チームを組んでも
参加可能です！
ふるってご参加ください

○エントリー期間
10月3日14時～10月31日
○歩活期間
11月1日～11月30日

我が社の「ヘルスアップチャレンジ」

今回は、宮城県仙台市 **西松建設株式会社 北日本支社 様** の取り組みをご紹介します

一生健康を、
一緒に。



当社では、健康経営スローガン「一生健康を、一緒に。」を掲げ、社員一人ひとりが健康で、持てる力を最大限に発揮できる職場環境づくりに取り組んでいます。その取り組みが評価され2019年2月、経済産業省と東京証券取引所が共同で主催する「健康経営銘柄2019」に総合建設業として初めて選定されました。また、現在「健康経営優良法人2022（大規模法人部門（ホワイト500））」に5年連続5回目の認定を受けております。

北日本支社においても「ヘルスアップチャレンジ宣言」を行い、仙台健康支援室のご協力を仰ぎながら、全国労働衛生週間の行事としての「健康講話」や「ベジチェック」による野菜摂取の促進に向けた働きかけなどを実施しています。

また、会社が取り組んでいる「卒煙プログラム」への誘引や「歩活」なども取り入れながら健康増進を目指しつつ、会社の補助による年2回（配偶者は年1回）の健康診断、人間ドックの受診による健康チェックを確実にを行っています。また、本社の健康推進センター所属の保健師とも連携しながら、健康診断の二次健診の重要性を職員に呼びかけ、受診率向上を目指して取り組んでいます。

今後も社員自身の健康管理意識向上を図り、その取り組みを会社が支えることで、社員の心身の健康維持増進を推進し、社員ひとりひとりが健康で働ける職場環境づくりに取り組んでまいります。



【健康講話の様子】

～ 仕事と治療の

両立支援 始めませんか～

第2回



職場で両立支援に取り組むとき
何から始めたらよいですか？



STEP 1

両立支援について知っておきたいこと

【労働者本人の“働きたい”という意思から始まる】

治療と仕事の両立支援は、私傷病によるものであることから、**労働者本人から支援を求める申出**があって取り組むことが基本になります。

【安全と健康の確保が大前提】

仕事が原因で病気の悪化・再発、労働災害が生じないよう必要な措置（就業場所の変更、労働時間の短縮等）や治療に対する配慮を行うことが**就業の前提**です。

【労働者本人による取り組みが重要】

労働者が適切な治療を受ける、生活習慣を改善する等、**本人が治療や病気の悪化防止に適切に取り組むことが重要**です。

【個人情報の保護に注意！】

治療状況等に関する情報は、**機微な個人情報**であり、**会社は本人の同意なく取得してはいけません**。
社内では**情報を取り扱う範囲を整備すること**が必要です。



STEP 2

両立支援に必要な環境を整備する

1 事業主（経営トップ）のやる気を示す

「我が社では**治療と仕事の両立支援を行う**」とトップが宣言することで、職場内での両立支援への意識が高まります。

2 相談窓口の明確化

相談窓口（担当者等）、申出が行われた場合の**社内での情報の取扱い**等を明確にし、労働者へ周知します。

3 社内制度・体制等の整備と周知

休暇制度（傷病休暇、時間単位の有給休暇）や勤務制度（時差出勤等）を社内検討・導入し、**治療のための配慮**を出来ることから行います。またどのような**制度があるかを労働者へ周知**することも重要です。

4 ガイドラインを活用

厚生労働省で「**事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン**」を作成しています。様式や支援制度についても掲載されていますので、ご活用を。



次回は“職場での両立支援の進め方”をお伝えします♪