

厚生労働省による「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の全てが改訂され、令和6（2024）年4月から、新たに「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」が開始されました。令和6年度の安足健康 Net 通信では、その内容をご紹介しながら、皆様の健康づくりに役立つ情報を発信します。今回は、飲酒と運動についておとどけします。



## 飲酒について

（参考：厚生労働省 健康日本21（第三次）推進のための説明資料）

年末年始にお酒を飲む機会が増える方は多いのではないのでしょうか。アルコールの摂りすぎは、がん、心臓病、脳出血、不安やうつ、自殺、事故などを起こすリスクを高めます。お酒とは上手に付き合いましょう。



健康日本21（第三次）では、

**飲酒**について以下の目標が挙げられています。

### ①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少

アルコールの摂取量が増えれば増えるほど、生活習慣病のリスクが上がります。生活習慣病のリスクを上げる1日当たりの飲酒量（純アルコール摂取量）は男性で40g以上、女性で20g以上と考えられています。

$$\text{純アルコール量(g)} = \text{酒の量(mL)} \times \text{度数または\%} / 100 \times 0.8 \text{ (比重)}$$

（参考：厚生労働省 e-ヘルスネット）

各飲料の純アルコール量40g、20gが含まれるおおよその容量

	 ビール (アルコール5%)	 日本酒 (アルコール15%)	 ワイン (アルコール12%)	 ストロングチューハイ (アルコール9%)
男性 (純アルコール量 として40g)	1,000ml	330ml	420ml	560ml
女性 (純アルコール量 として20g)	500ml	170ml	210ml	280ml

1日の飲酒量は上記の量以下にするよう心がけましょう。

## ②20歳未満の者の飲酒をなくす

20歳未満の者が飲酒すると、以下の影響があると考えられています。



- 健全な成長が妨げられる。
- アルコールの分解能力が低いため、アルコールの影響を受けやすい。
- 急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすい。
- 飲酒開始年齢が若いほど、将来のアルコール依存症のリスクが高くなる。
- 事件や事故に巻き込まれやすくなる。

20歳未満の者の飲酒は法律で禁止されています。  
20歳未満の人は飲酒をしない、周りの人も飲酒をさせない、を守りましょう。



お酒と楽しく健康的に付き合うための心得  
公益社団法人アルコール健康医学協会提唱



### 「適正飲酒の10か条」

人と一緒に楽しく飲めば、リラックス効果があったり、ストレス解消になったりします。食事をしながらだとアルコールの消化吸収のスピードも緩やかになります。

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです

4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です

日本人の7~8%はお酒が飲めない体質です。お酒の強要やイッキ飲みは危険です。お酒を飲む場では、飲む人も、飲まない人も、誰もが楽しめるように！

飲酒後の入浴は危険です。温泉旅行では食事とお酒の後に温泉に浸かるのも楽しみの一つですが、入浴するなら飲む量を控えるか、酔いを醒ましてからにしましょう。

8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

# 運動について

(参考：厚生労働省 健康日本 21 (第三次) 推進のための説明資料)

運動は健康にいい影響を与えます。体を動かすことが多い人は、2 型糖尿病、循環器病、がん、うつ病、認知症などにかかる可能性が低いとされています。

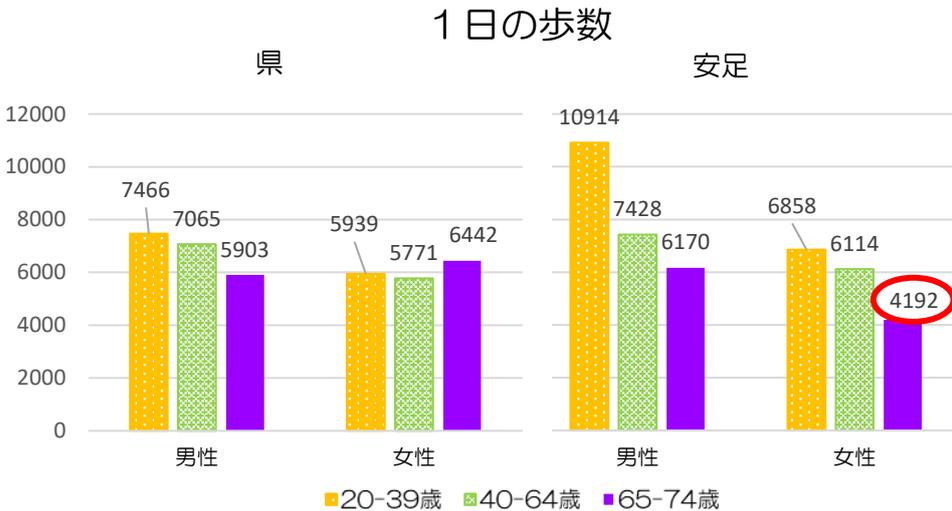
健康日本 21 (第三次) では、**運動**について以下の目標が挙げられています。

## ①日常生活における歩数の増加

日常生活における歩数が多いと、病気にかかる可能性や、死亡率が低くなるということが明らかになっています。

目標 (1 日あたり)

20~64 歳：8,000 歩 65 歳以上：6,000 歩



安足地区は、県全体と比べ、65-74 歳の女性の歩数が少ないです。20-39 歳の男性の歩数が多いですが、そのほかの年代は県全体を上回っているものの、目標歩数には届いていません。

日々の生活の中で歩く機会を増やしましょう。

栃木県：令和 4(2022)年度県民健康・栄養調査

## ②運動習慣者の増加

運動習慣がある人は、ない人に比べて生活習慣病の発症や死亡のリスクが低いことが明らかになっています。

目標は「1 日 60 分以上の身体活動」「1 日 8,000 歩(20~64 歳)、6,000 歩(65 歳以上)」ですが、少しずつ、できることから体を動かすことが大切です。



- ✓ 通勤、通学に徒歩、自転車を取り入れる。
- ✓ 座り仕事中は 30 分おきに体を動かす。
- ✓ 掃除、洗濯も身体活動！

などなど、短時間でも、週 1 回でも、始めてみよう、続けてみよう。



### ③運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少

こどもにとって身体活動は、心身の成長、健康保持だけでなく、心理的、社会的にも良い影響を与えます。5～17歳のこどもについて、以下のことがわかっています。

参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

#### 身体活動が与える影響

- 全身持久力、筋力の向上
- 骨の健康
- 血圧、脂質代謝、血糖値などの代謝機能の向上
- 認知機能、メンタルヘルスの向上
- 肥満の改善

#### 座位行動（座りっぱなし）が与える影響

- 肥満症の増加
- 体力、全身持久力の低下
- 睡眠時間の減少
- 長時間のスクリーンタイム<sup>\*</sup>により、メンタルヘルスの不調

\*スクリーンタイム…テレビ視聴やゲーム、スマホの利用など



- ✓ 身体を動かす時間が少ないこどもは、まずは少しでも身体を動かす機会を増やしましょう。
- ✓ 少しずつ強度や頻度、実施時間を増やし、1日平均60分の身体活動を目安としましょう。
- ✓ 激しすぎる運動、オーバーユース（使いすぎ）に注意しましょう。
- ✓ 余暇のスクリーンタイムを減らしましょう。



### 身体活動量の指標「メッツ」について

参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

メッツとは、身体活動の強度を表す指標です。安静に座っている状態を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかを表します。



普通に歩く  
3メッツ



風呂掃除  
3.5メッツ



階段を下りる  
3.5メッツ



階段を上る  
(ゆっくり)  
4メッツ



ラジオ体操第一  
4メッツ



こどもと遊ぶ  
(活発に)  
5.8メッツ

#### 3メッツ以上の強度の身体活動を、

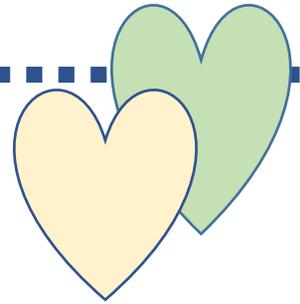
成人は1日60分以上、高齢者は1日40分以上行うことが推奨されています。

令和6年12月10日（火）に佐野市でこころの健康づくり教室があります。

次のチラシをご覧ください。

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会  
問い合わせ先（部会事務局）：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病  
TEL：0284-41-5895  
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>





# 「伝えていきますか？ 自分の気持ち」 ～ストレスを抱えこまない人づき合いのコツ～

コミュニケーションの技法（アサーティブ・コミュニケーション等）を身につけると、相手の立場や意見を尊重しつつ、自分の気持ちや要望を上手く相手に伝えられるようになります。良好な人間関係を築くためにも、人づき合いのコツを学んでみませんか？

<日時> 12月10日(火)  
午後1時30分～3時

<場所> 佐野市役所(佐野市高砂町1番地)  
1階 市民活動スペース  
★万町駐車場をご利用ください(詳しくは裏面)

<講師> 中野 満知子 氏  
(アサーティブジャパン認定講師)



<対象> 先着50名 市内に在住・在勤・在学の方

<申し込み方法> 申し込みフォームまたはお電話でお申し込みください。



←申し込みフォーム

さのまる健康アツ!!



さのまる©佐野市

★ご参加の方にはもれなく粗品をプレゼントします!ふるってご参加ください!

ご参加で  
50ptゲット!

【お電話でのお申し込み・お問合せ】健康増進課 健康づくり係

電話：0283-24-5770

## 当日の駐車場について

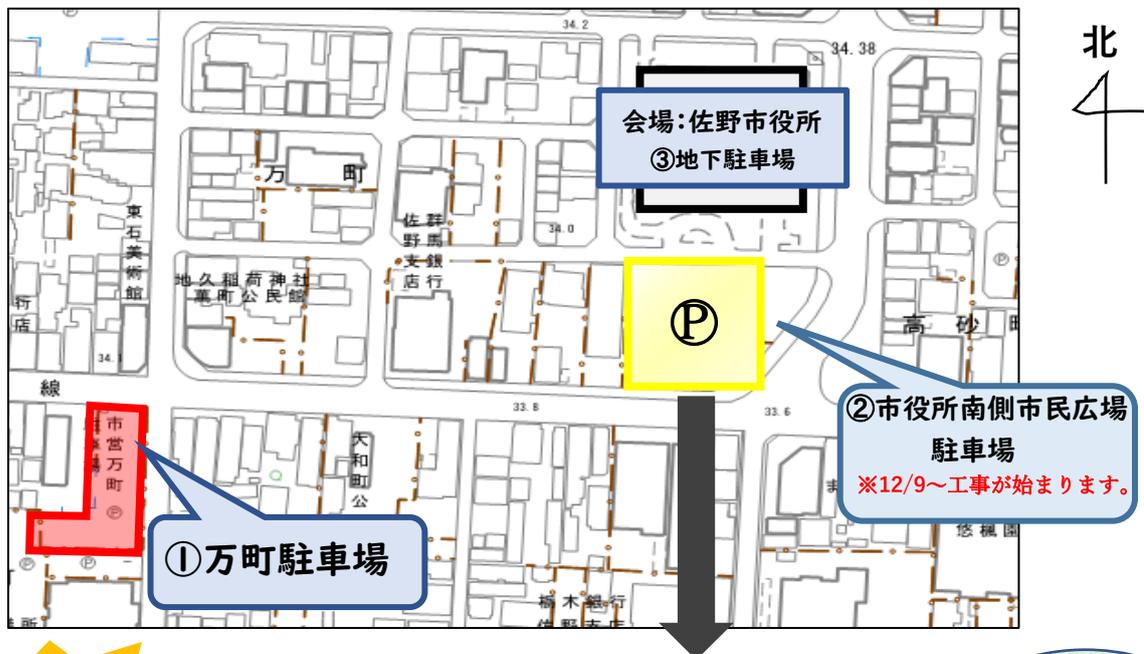
①	市営 万町駐車場 ※駐車券が出ます
②	市役所南側 市民広場駐車場
③	地下駐車場 ※駐車券が出ます

混雑注意

駐車場は、上記①～③がご利用いただけますが、  
②、③は混雑が予想されます。

なお、①万町駐車場と③地下駐車場をご利用の場合は、  
料金を無料にする手続きが必要です、  
駐車券をお持ちください。

市営 万町駐車場 位置図（佐野市万町 2774 番地 2）



要チェック！！

当日は、なるべく  
①万町駐車場をご  
利用いただき、時間  
に余裕をもってお越し  
ください。



②市役所南側市民広  
場駐車場をご利用さ  
れる方は、お気をつけ  
てご利用ください。