

従業員の皆さんへ

日々のお仕事ご苦労様です。8月25日に新型コロナ拡大防止対策として「**緊急事態宣言**」が発出されました。
期間は2021年8月27日(金)～9月12日(日)です。
それに伴い「**三重県緊急事態措置**」が出されましたので、一部紹介します。

(主要要請内容)

【県民の皆様】

- 生活の維持に必要な場合を除き、**日中も含め、外出や移動の自粛**をお願いします。
特に**20時以降の外出は自粛**をお願いします。
- 生活の維持に必要な場合を除き、**県境を越える移動の自粛**をお願いします。

【事業者の皆様】

- 酒類やカラオケ設備を提供する飲食店、カラオケ店、結婚式場において休業(※)いただくよう要請します。
※期間中において酒類やカラオケ設備の提供をとりやめる場合は**営業時間を20時まで**に短縮していただくよう要請します。
- 上記以外の飲食店、カラオケ店、結婚式場や要請期間中において、酒類やカラオケ設備の提供をとりやめる場合は**営業時間を20時まで**に短縮していただくよう要請します。
- 飲食店において、「発熱している方や感染防止対策を行わない方の入場を避けていただく」「飛沫感染防止の措置」「マスク着用の呼びかけ」「換気」など感染防止対策を徹底いただくよう要請します。
- 建築物の床面積が1,000㎡を超える劇場・ホテル又は旅館(集会の用に供する部分に限る)運動施設、遊興施設、物品販売業・サービス業(生活必需物資・サービスを除く)等の施設において**営業時間を20時まで**としていただくよう要請します。
- 大規模商業施設において、入場者の人数管理、人数制限、誘導など入場者の整理をお願いします。

皆さん既に対策を取られワクチン接種も進んでいますが、これ以上の感染拡大を防ぐために、ご理解とご協力をお願いします。
実際にアクティブシックスオーのスタッフでもご家族が感染し、自宅待機の中で本人が家庭内感染した例も出てきています。皆さん一人一人の心掛けが必要です。宜しくお願いします。

今回の衛生委員会通信は、「交通安全について」と「コロナ禍におけるアルコールとの上手な付き合い方」についてです。

交通安全について

三重県では、歩行者が優先されるべき横断歩道において、止まらない車が多くみられるほか、歩行者がはねられる交通事故が発生しております。

JAF(出典)の調査[2020年]によると「歩行者のいる信号機のない横断歩道での車の一時停止率」の全国平均は21.3%です。

もっとも低かったのは宮城県で5.7%、次いで東京都(6.6%)、岡山県(7.1%)、の順です。
もっとも高かったのは長野県で72.4%です。三重県では、2019年に全国ワースト1の停止率3.4%でした。そこで、いろんな取り組みをされてたおかげで2020年には良い方からの14位で停止率27.1%と大幅に改善されました。しかしナンバーワンの長野県の72.4%にはまだまだ及びません。

また、信号機のない横断歩道での一時停止率の調査結果では、

- 横断歩行者が「**手をあげず意思表示のない**」横断時の停止率は **37.4%**
 - 横断歩行者が「**手をあげて意思表示のある**」横断時の停止率は **85.1%** という結果が出てます。
- そこから「横断歩道」ハンドサイン「キャンペーン」が、県内で実施されております。皆さんもキャンペーンの内容を理解して頂き、横断歩道での事故削減に努めましょう。

管理栄養士からみたアルコールとの上手な付き合い方

1. 肥満は放置しておくとも命の危険あり

肥満度が上がるごとに脂肪肝も増加する

脂肪肝とは・・・
肝臓に脂肪が蓄積された状態のことです。日本人成人の3人に1人が脂肪肝という報告(※2)もあり、放置しておくとも、**肝硬変や肝がん**になる可能性があります。

特にお酒をたくさん飲んでいる人は注意!
アルコールそのものも脂肪肝の原因となります。
理由① アルコール代謝の最終産物としての中性脂肪が肝臓にたまる
理由② アルコールが肝臓で代謝されている間は肝臓での脂肪酸の燃焼が悪くなる

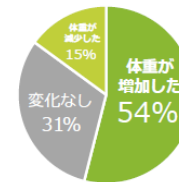
肥満はさまざまな病気を招き、心筋梗塞や脳梗塞など命に係わる病気に繋がる可能性があります!

肥満を予防・改善し、全身の健康づくりを目指しましょう。

2. コロナ禍で体重と飲酒量の多くなった人が増加

コロナ禍での体重変化

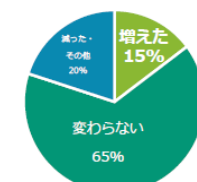
Q 外出自粛に伴うおうち時間増加で、体型や体重の変化を感じていますか?



体重の増加を感じた方は**約2人に1人**

コロナ禍での飲酒量変化

Q 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて飲酒量に変化がありましたか?



お酒を飲む量が増えた方は**約7人に1人**

ちなみに、(株)ドクタートラスト社内の調査結果は・・・
2019年と2020年の健康診断の結果を比較した結果、**約2人に1人は体重が増えていた**

3. お酒の適量を知りましょう

お酒の適量は **1日平均 純アルコール量で20g程度**とされています。

純アルコール量約20g目安(男性)
※女性の場合は約10g

死亡率が低いのは1日あたり純アルコール量が10-19g(男性)までです(女性の場合は9gまで) ※1,2

ビール(5%) ロング缶1本(500ml) 200kcal	日本酒 1合(180ml) 185kcal	ウイスキー ダブル1杯(60ml) 142kcal	焼酎(25%) グラス1/2杯(100ml) 142kcal	ワイン グラス2杯弱(200ml) 146kcal	チューハイ(7%) 1缶(350ml) 約150kcal
--	------------------------------------	--	---	--	---

4. お酒のカロリーを知りましょう



体重が増えすぎです。太りたくないけど、お酒は飲みたいです。



体重の増加は、総摂取エネルギー量（お酒+食事）が大きく関わっています。

適切な摂取カロリーの範囲内でお酒を飲みましょう。

お酒が適量の場合…



お酒が適量以上の場合…



5. 皆さんで考えてみてください！ = 体重1kg減らす工夫 =

あなたなら、健康に考慮して1か月に体重を1kg以上減らすために [メニュー①～⑤] のうち、どのカロリーの減らし方をしますか？ 1日に減らすべきカロリーは▲約230kcal/日です。*個人差はあります

ある日の夕食



メニュー①
▲約280kcal



メニュー②
▲約300kcal



メニュー③
▲約300kcal



メニュー④
▲約280kcal



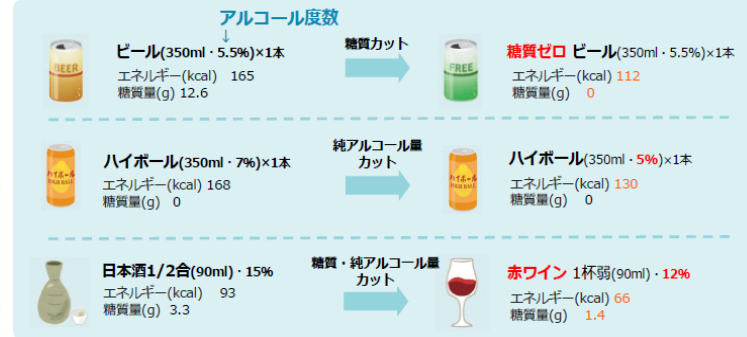
メニュー⑤
▲約250kcal



答えはP08 「8. お酒と上手に付き合うために」のページへ

6. お酒からカロリーを減らす方法 ~ 体重1kg1ヶ月間で減らすには ~

お酒のカロリーは、「アルコール度数が低いほど」「糖質が少ないほど」低くなります。
* 同じ容量を比較した場合



体重1kg減=▲約230kcal

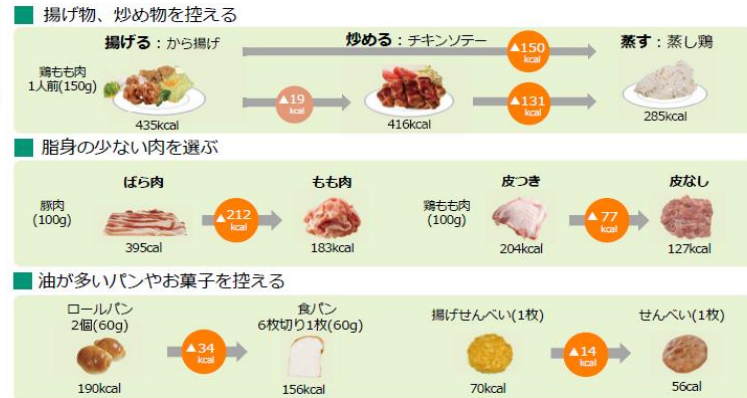


容量が違うお酒でアルコール度数を比べる場合は、純アルコール量を計算しよう！
【純アルコール量の出し方】
純アルコール量 = アルコール度数 ÷ 100 × お酒量 (ml) × 0.8
* 純アルコール量が多いほど、カロリーが高くなります

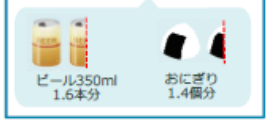


7. 食事からカロリーを減らす方法 ~ 体重1kg1ヶ月間で減らすには ~

より脂質の少ない料理や食品を選ぶ



体重1kg減=▲約230kcal



脂質を少量減らすだけでもカロリーの減少に繋がります。
脂質 1g=9kcal
炭水化物 1g=4kcal
たんぱく質 1g=4kcal



8. お酒と上手に付き合うために



コロナ禍で飲酒量が増えた人の声

「在宅勤務で通勤時間がなくなった分、飲む時間が早まり、量も増えた」
「オンライン飲み会だと帰宅の時間を気にしないので、長時間つい飲み過ぎてしまう」

健康を守り適量を超えないための、お酒と上手に付き合う方法

- ◆ 飲酒量を決める (例: 「1日単位/週単位」で決める・増える前に飲んでいた程度の量にする)
- ◆ お酒を飲む曜日を決める
- ◆ 購入は一定期間分にする (例: 1週間分のお酒をインターネット購入する)
- ◆ 1日の飲む合計時間を決める (例: 3時間以上飲まない)
- ◆ 1日の飲むタイミングを決める (例: 飲む時間帯を19時~21時にする・夕食時のみに飲酒)
- ◆ 水分を積極的にとる (アルコール以外の飲料を飲み、脱水を防ぐ)
- ◆ 空腹でお酒を飲まない (胃腸でアルコールの吸収を緩やかにすることができる)



日頃の飲み方を見直し、お酒が美味しくなるこの時期だからこそ、
体調を崩すことなくお酒を楽しむ付き合い方を身につけよう！

p.5の
解答

健康を守りながら体重を減らすためには、純アルコール量20g以下の①②③が一番望ましいです。各メニューの純アルコール量は、①: 0g・②: 14g・③: 14g・④: 22.4g・⑤: 28g
(※メニュー④の糖質ゼロビールはアルコール度数4%時)