

10月13日から3週間にわたり開催された新潟市のウォーキングチャレンジでは、参加企業50社中**18位**という結果となりました。

今回のイベントでは個人の記録もランキングされて、当社の参加メンバーでは**さくさん(登録ネーム)**が参加人数2,245人中**412位**と、**大健闘の結果**となりました。

### チーム内(社内)トップ5

★登録ネームで表示★

- |   |           |          |           |
|---|-----------|----------|-----------|
| 1 | さく        | 214,616歩 | (個人 412位) |
| 2 | hase12    | 212,839歩 | (個人 419位) |
| 3 | マサヒロ      | 212,807歩 | (個人 420位) |
| 4 | 正道寺       | 209,482歩 | (個人 439位) |
| 5 | 宇宙人(☉>v<) | 208,201歩 | (個人 447位) |



## 11月10日~11月16日は「アルコール関連問題啓発週間」です!

平成26年6月に施行された「アルコール健康障害対策基本法」では、国民の間に広くアルコール関連問題に関する関心と理解を深めるため、11月10日~11月16日を「アルコール関連問題啓発週間」と定めています。

過度の飲酒は**60以上もの病気**の原因になります。特にがんでは、**口腔・咽頭・喉頭・食道・大腸・乳がん**の発症リスクとなります。



ビール(5%)の場合  
中瓶1本  
(500ml)

また、アルコールは**動脈硬化**を進行させ、**脳出血のリスクも上昇**させます。このような病気にならないためにも、**適量**を守ることが大切です!



事務局のM浦

お酒大好きだし毎日たくさん飲みたいけど、  
病気にはなりたくないよな~

### アルコールと上手に付き合うためのワンポイントアドバイス

- 1 食べながらゆっくりと**  
肉や魚、野菜を摂りながら飲んで、胃や肝臓の負担を軽減しましょう。
- 2 強いお酒は薄めて**  
度数の高いお酒は、のどや胃腸の粘膜に強い刺激を与えます。
- 3 週に2日は休肝日を**  
休肝日  
2~3日飲んだら1日休みましょう。
- 4 たまに飲んでも大酒しない**  
一度に大量に飲むと、事故の危険や依存を進行させます。
- 5 定期的に健診・検診を**  
肝臓は沈黙の臓器。健康診断で定期的に肝機能等を調べましょう。がん検診も忘れずに。



日本酒(15%)の場合  
1合弱  
(170ml)



焼酎(25%)の場合  
0.5合強  
(100ml)



ウイスキー(40%)の場合  
ダブル1杯  
(60ml)



ワイン(12%)の場合  
グラス2杯弱  
(200ml)