

厚生労働省 飲酒ガイドライン作成検討会 純アルコール量で飲酒量を把握

厚生労働省は2023年11月22日、「酒に含まれるアルコールの量（純アルコール量）で健康へのリスクを示した飲酒ガイドライン」案を専門家会議で取りまとめました。

普段の生活では「ビールを何杯飲んだ」や「アルコール〇〇度のお酒を飲んだ」などで飲酒量を把握することが一般的でしたが、お酒に含まれるアルコール量をグラムで数値化することで正確な飲酒量の把握と、健康管理に活用することができるとしています。



純アルコール量の計算方法

アルコール
度数 (%)

×

お酒の量 (ml)

×

0.8
(アルコールの比重)

= 純アルコール量

アルコール度数5%のビール
ロング缶 (500ml) の場合

5% × 500ml × 0.8 = 20g

生活習慣病のリスクを高める 1日あたりの純アルコール量

男性 40g 以上

女性 20g 以上

病名別 発症リスクが高くなる 1週間あたりの純アルコール量

	男性	女性
脳梗塞	300g 以上	75g 以上
高血圧	少しの飲酒でも	
胃がん	少しの飲酒でも	150g 以上
大腸がん	150g 以上	

1日当たりの「純アルコール量」で、男性は40グラム以上、女性は20グラム以上を摂取した場合、生活習慣病のリスクを高めるとしています。また、高血圧は男女ともに少しの飲酒でもリスクが高まると指摘されており、お酒は必ずしも百薬の長とはいえないようです。

ガイドラインでは健康リスクに配慮した飲酒方法として、休肝日を決めたり、あらかじめ飲酒量を決めた飲酒の他にも、飲酒前または飲酒中の食事を多めに取ることや、水やノンアルコール飲料を合わせて飲むことで、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにすることを提示しています。

忘年会、新年会のシーズンです。飲酒の機会と量が増えるなかで楽しい時間となるよう、ご自身と周囲の人の健康にも配慮しましょう。

国土交通省 10月から来年2月にかけて 大型車の車輪脱落事故防止キャンペーン実施中

大型車の車輪脱落事故は100kg近い重さのタイヤが自動車と同じ速度で制御も効かずに転がるため、人命に関わる重大事故につながる非常に危険なものです。しかしながら大型車の車輪脱落事故は年々増加傾向にあります。

国土交通省が発表している令和4年度の車輪脱落事故の発生件数は140件と、ここ10年で最多となり、令和4年11月から令和5年2月での事故発生が66%と冬季に集中しています。これらのことから国土交通省は、冬タイヤへ交換後の点検・管理が重要として周知・啓発活動を実施しています。

なぜ冬タイヤの交換時期に多く 夏タイヤの交換時期は少ないのか

車輪脱落事故は東北だけで38%、北海道や北信などの積雪地域を含めると60%以上を占めています。また車両の初度登録年から4年を経過した大型車で多く発生していることから、国土交通省は「積雪地域において大型車の冬用タイヤへの交換時期に車輪の脱落事故が急増する傾向がある」とし「融雪剤や塩分が入り込むと、さび付き固着する可能性がある」と説明しています。

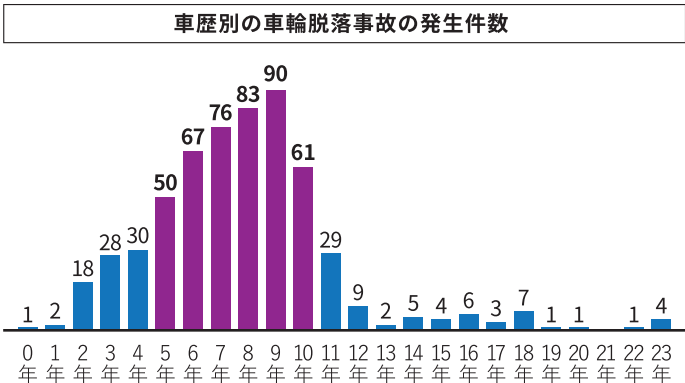
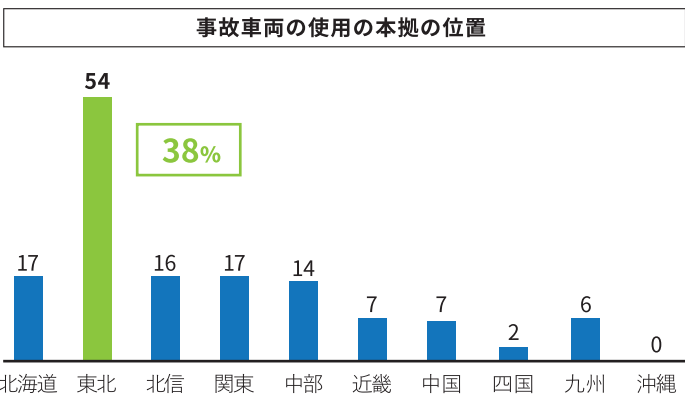
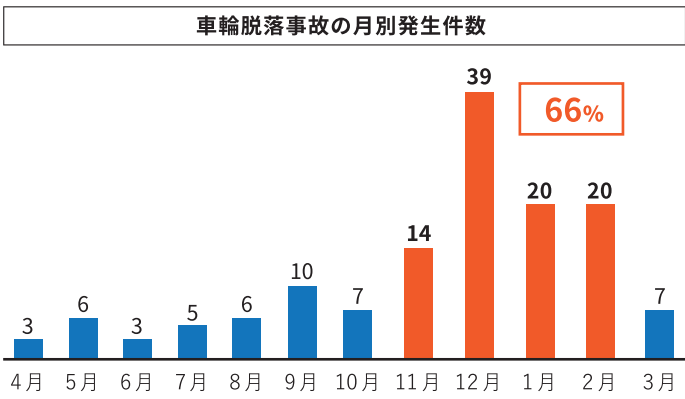
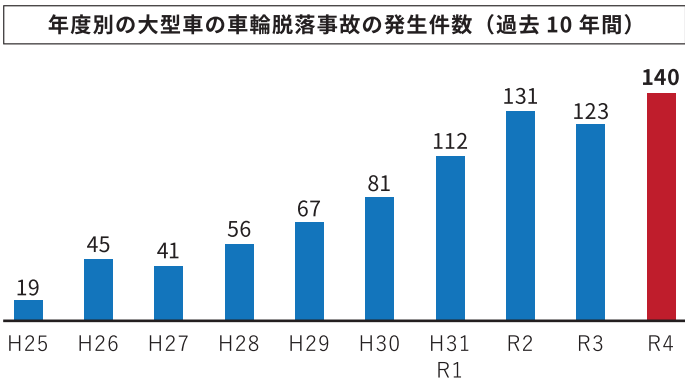
車輪脱落事故の防止対策

タイヤ交換後の増し締めも含め、規定トルクでの締付けや打音点検、劣化や錆が目立つボルト・ホイール・ハブの交換、ナットとワッシャーの間に潤滑剤を塗布するなど、日常の点検と整備が重要です。



劣化がひどいものは交換しましょう

冬季の寒さや吹雪の中での点検が困難な場合や、天気や道路状況を鑑みて出発を急ぐ場合もあると思います。悲惨な事故をなくすためにも、事故防止対策を積極的に取組みましょう。



出典：国土交通省 車輪脱落事故発生状況（令和4年度）

このセンターラインはどういう意味？



センターラインといえば『白の実線』『白の破線』『黄色の実線』ですが、必ずしも単体で引かれているとは限らず、組み合わせていたり違う形もあります。いくつかご紹介いたしますので、さらなる安全運転にお役立てください。

白色実線が2重



白色実線と全く同じ意味ですが、あえて二重にすることで目立つように強調し、ドライバーへの注意喚起を目的としています。

白色破線と黄色実線が並んでいる



それぞれに適用されるセンターラインが異なることを意味します。図では自車線(左)は追い越しOK、対向車線(右)は追い越し禁止です。

白色破線が黄色実線で挟まれている



これは黄色実線の意味を優先します。白色破線の道路の中で山道のカーブや学校の前など、注意が必要な箇所用いられます。

車線の両側に大きい白色点線



これは「ドットライン」と言い、センターラインのルールはそのままですが、スピードを抑えることを促す箇所用いられます。

ETC カード事業をご利用の組合員様 請求書の全電子化について (郵送請求書の有料化について)



ETC カード事業のご請求につきまして、2024年1月ご利用分(2月ご請求分)よりすべての組合員様に対して、郵送による請求書から「請求書 WEB サービス」による電子データでのご案内に変更させていただきます。

「請求書 WEB サービス」にご登録がない場合、または登録済みでも請求確認方法の設定が「郵送も希望」になっている場合、2024年1月ご利用分請求書(2月発行分)より、郵送による請求書が有料(1通あたり330円(税込))になります。

組合員様には大変お手数をおかけしますが、何卒、施策にご理解いただき「請求書 WEB サービス」へのご登録をお願いいたします。

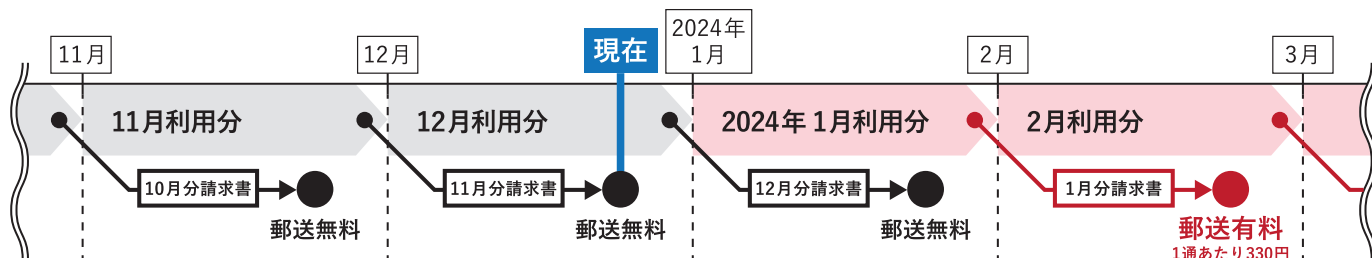
請求書 WEB サービスに登録済みの方もご確認をお願いします

請求確認方法の設定が「郵送も希望」になっている場合も、2024年1月ご利用分請求書(2月発行分)より有料になります。

ログイン・お問い合わせはこちら



全商連 ETC 請求書



2024年1月利用分から郵送(有料)が不要な場合は
2024年1月末までに電子化登録または変更をお願い致します。

毎月開催

zen-pre ゼンズレ

全商連だよりの
プレゼント企画



紅
AKA

SOD酵素を豊富に含む健康茶「椿茶」を
スティック1本で楽しめる健康“紅”茶

ホットも
.....
残留農薬ゼロ
.....

1.8g × 30本入
スティック1本で500ml



5名様に
プレゼント

1月15日(月)締切

SOD(スーパーオキシドジスムターゼ)は抗酸化力を高めてくれる体内酵素です。
豊かな味と滋養そのままに、本場・静岡の工場で発酵・抽出し、すっきり飲みやすいパウダーに仕上げました。

プレゼント
ご応募は
こちら

WEBから応募→

右のQRコードからご応募ください。



FAX 0258-86-0123

応募用紙はなんでもOK! 以下の項目をご記入ください。

① 12月号プレゼント ② 会社名 ③ 会社電話番号 ④ 応募者名

一和香

組合員様限定ご購入特典

オンラインショップ

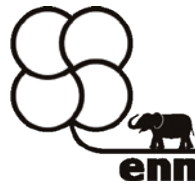
≡

オンラインショップからご購入時、
備考欄に『全商連だよりを見た』とご入力で



スティック2本(1ℓ分)
プレゼント!

2024年
3月末
まで



「enn」から始める、そして始まる。

株式会社enn

大阪府茨木市沢良宜西1-18-18
協同組合オー・エム・シーの組合員様です

zen
pre

全商連だよりのプレゼント

先月号プレゼントの
当選者はこちらから

先月号のプレゼント

温めるだけの簡単調理
3種のスープセット

