



NPO法人総合型地域スポーツクラブ
ぐさつ健・交クラブ
令和7年10月号

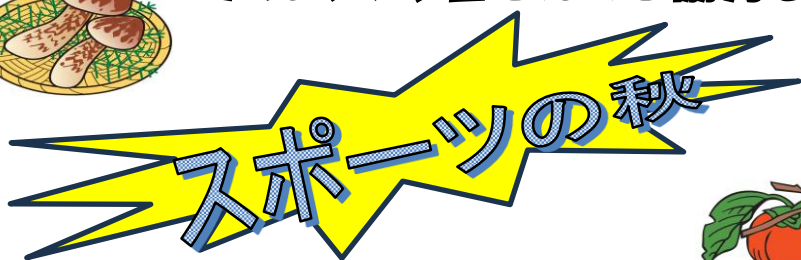
便り

チャレンジスポーツデー2025

草津市チャレンジスポーツデーが40団体以上が参加して11月に開催されます。
当クラブは、11月23日(日)にYMITアリーナで健康バンド運動、スポーツ吹き矢、
ノルディックウォーキング、ミニバス、キッズダンスで参加します。



チャレンジ、皆様のご協力をお願いします。



残暑厳しいですが、
スポーツの秋です。
熱中症に注意しながら
スポーツを楽しみましょう。

◎ 健・交クラブ杯 G・ゴルフ大会

- ・日時 令和7年10月27日(月) 午前8時30分受付開始
- ・会場 野村運動公園グラウンド
- ・内容 各組に分かれて8ホール3ラウンドプレー
- ・参加費 一般300円(会員200円)



健康の話

「飲酒に関するガイドライン」

アルコールによる影響は個人差があり、性別や体調等によっても影響が変わり得ます。
飲まれる方はガイドを参考にして、適切な飲酒量で生活習慣病等の発生リスクを抑制するように
して健康を維持していただきたい。

ガイドラインでは「発症リスクと飲酒量」が示されている。飲酒量は「純アルコール量で定義」され、
自分で計算できるので、自らの飲酒状況等を把握して、発症リスクを超えないようにすることが
好ましい。

例：脳卒中(出血性)の発症リスク 純アルコール量20g以上/日(男性)
大腸がんの発症リスク 純アルコール量20g以上/日(男女)

純アルコール量の計算例：(アルコール度数5%、500ml缶の例)

$500 \times 0.05 \times 0.8 = 20g$ (0.8はアルコールの比重)

健康に配慮した飲酒の仕方等や避けるべき飲酒等についてもふれられている。一例としては
不安や不眠を解消するための項では、飲酒を続けることによって依存症になる可能性を高めたり、
飲酒により眠りが浅くなり睡眠リズムを乱す等支障をきたすことがある。

(厚生労働省2024.2 公表)