

健康経営 18 アルコールと健康 セルフチェック/健康知識

健康経営度調査のプレゼンティーズム対策項目として挙げられているテーマで、飲酒による健康への影響も心配されています。厚生労働省は、適切な飲酒量を推奨する「飲酒ガイドライン」を作成しています。本コースでは、飲酒による体への影響について理解します。

セルフチェック 18 アルコールと健康

アルコールと健康に関する知識・行動のリテラシー度をセルフチェックで確認します。

<想定学習時間> 10分

<最短学習時間> 3分

2024年10月
開講予定

健康経営 18 アルコールと健康

飲酒によりアルコールがどのような代謝しているのか、体にどのような影響があるかを学びます。また、年齢・性別・体質による影響の違いや過度な飲酒がもたらす影響を理解し、自分に合った飲酒について考えます。

<想定学習時間> 30分

<最短学習時間> 15分

<レポート問題> 1回10問
※ランダム出題



カリキュラム

1. お酒に「酔う」って、どんな現象？
2. お酒の健康への影響は？
3. お酒に注意が必要な人、飲んではいけない人
4. お酒と上手につきあっているかチェックしよう
5. お酒と上手につきあっているか

受講対象者

●ビジネスパーソン全般

監修

●中村 正和

公益財団法人地域医療振興協会
ヘルスプロモーション研究センター
センター長、労働衛生コンサルタント、医師

※開発中のためコース仕様は予告なく変更される場合があります