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

＜想定学習時間＞10分
＜最短学習時間＞3分

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。

健康経営１８　アルコールと健康

＜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

飲酒によりアルコールがどのよう代謝しているのか、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。

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えているかチェックしよう
5．お酒と上手につきあっていこう

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

©JMA MANAGEMENT CENTER INC　無断複製転載を禁じます