

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：ノーアルコールデーお知らせ

実施日：2023/04～2024/03

参加会社名：JSDJ

参加者数：62名

活動概要：安全問題でもあり健康維持のためにも大いに役立つノーアルコールデーの意識を高める活動として、毎月8日のノーアルコールデーに合わせて全社員に周知メールを送信した。

所感／参加者の声など

WELLNESSリーダー全員で担当を分担し1年間継続できた。

毎月送付するのは大変だったが、WELLNESSリーダーで分担し協力しあえたのは良かったと思う。

特に会合が増える時期や、暑い時期などのアルコール摂取が増えるとされる時期も継続的に社内に周知することで飲みすぎの抑止力になったり、休肝日の意識づけの手伝いになったのではないかと思う。

【実施時写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

【SJ WELLNESS】毎月8日は〇〇デー

1 件のメッセージ

To: ML-jsdj

各位

2019年10月8日に国交省より受けた事業改善命令。
二度と同じ過ちを起こさないための意識付けとして、
JALでは、毎月8日を『ノーアルコールデー』としております。

余談ですが、私はノンアルコールビールの中では“グリーンズフリー”が好きです。次女の授乳中にハマリ、依頼 炭酸ジュースかのように飲みます...

添付ファイル 2 件

 ノーアルコールデーポスター.pdf
241K

 ②適切に飲酒するためのポイント.pdf
359K

毎月8日は、
「ノーアルコールデー」

N



Alcohol Day

JALアルコール意識強化対策

適切に飲酒するためのポイント

適切に飲酒するために、日常生活の中で留意すべきポイントをまとめました。

0 JAPAN AIRLINES

適切に飲酒するためのポイント

1. 飲酒は健康維持のため「0.1.2ドリンク」

0	飲めない人 飲まない飲めない人には飲めない
1	女性、高齢者、体質的に弱い方
2	日常的な適正量 週2日は休肝日

- ・飲みすぎ防止に、「見える化」⇒記録（飲酒日記）することを習慣に
- ・「宣言する」減酒（禁酒）の開始を周囲へ宣言すること



1 JAPAN AIRLINES

適切に飲酒するためのポイント

2. 食事と一緒にゆっくりと



- ・アルコールは胃で20%、残りの大部分は小腸で吸収されます。
- ・胃の中に食べ物を入れて、急激に血中アルコール濃度を上げないようにしましょう。空腹な状態でお酒を飲むと、急に酔いがまわり、理性が緩むことで飲酒量に歯止めがからなくなる恐れもあります。
- ・また、胃腸粘膜を保護するので、胃腸障害の予防にもつながります。



2 JAPAN AIRLINES

飲みすぎ防止の工夫

- ・お酒を飲みすぎてしまう相手と場所と状況を避ける
- ・飲み会の誘いへの断り方を上達させる
- ・自動車運転や運動などお酒を飲んだらできないことをする
- ・お酒以外の楽しみ（趣味）を増やす
- ・お酒を飲むことを家族が心配していることを思い出す
- ・お酒を飲んで自分の病気が悪くなることを思い浮かべる
- ・酒席では、まず食事をおなかいっぱいにする
- ・酒席では、小さいコップで飲む
- ・酒席では自分のコップを空にしない（注がれないように）
- ・一口飲むたびにコップをテーブルに置く
- ・次の一口までの時間を長くする
- ・1日に2時間以上は飲まない
- ・注がれないように断り方を上達させる
- ・一緒に酒を減らす（止める）仲間を見つける
- ・飲みすぎた日の翌日にはお酒を飲まない
- ・夜10時以降はお酒を飲まない
- ・お酒の買い置きをしない



飲酒適正量と生活習慣病予防のための0.1.2ステップより
国立健康増進機構 健康増進センター

6 JAPAN AIRLINES

適切に飲酒するためのポイント

3. 寝酒は止めましょう

- ・寝酒は、睡眠の質を悪くし、疲れが取れなくなります。
- ・健康障害やアルコール依存症につながる可能性があります。
- ・睡眠中は、アルコールの分解能力が低下するため、多量に寝酒を行うと翌朝、お酒が抜けていない可能性もあります。
- ・試しに、お酒を飲まずに就寝すると、意外とよく眠れることに驚くかもしれません。



3 JAPAN AIRLINES

適切に飲酒するためのポイント

4. 週に2日は休肝日



・週に2日は肝臓を休めて

健康を維持しましょう。



4 JAPAN AIRLINES

適切に飲酒するためのポイント

5. 飲んだ分だけ水分も摂ろう



- ・アルコールによる胃への刺激を和らげる効果があります。
- ・また飲酒後は利尿作用によって脱水になりやすいので飲んだお酒と同じくらいの量の水をこまめに摂りましょう

※ 水を飲むことで
アルコールの分解が早くなることはありません。

5 JAPAN AIRLINES