

健康に配慮した飲酒について学ぶ——企業・健康保険組合向けに販売開始

「知っておきたいアルコールと健康

～お酒と付き合うために知っておいて欲しいこと～」

株式会社ルネサンス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長執行役員：望月 美佐緒、以下「当社」）は、企業及び健康保険組合向けに、従業員の健康管理と職場環境の改善を目的としたセミナー「知っておきたいアルコールと健康～お酒と付き合うために知っておいて欲しいこと～」の提供を2025年11月4日（火）から開始しました。

本セミナーでは、厚生労働省が策定した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」※¹に基づき、アルコールの健康影響に関する正しい理解を深め、従業員一人ひとりが自らの飲酒習慣を見直すきっかけを提供します。職場における健康リスクの低減と、より健全な職場づくりを支援いたします。

※1 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン：https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_38541.html



■「知っておきたいアルコールと健康」セミナー開発の背景

近年、健康志向の高まりとともに、アルコールの摂取に対する社会的関心が急速に高まっています。飲酒は長らく日本の文化や慣習の一部として定着してきましたが、生活習慣病やメンタルヘルスへの影響、さらには職場での生産性や安全性への懸念など、アルコールがもたらす健康リスクが改めて注目されています。

こうした背景を受け、厚生労働省は2024年に「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を策定し、個人の健康状態に応じた適切な飲酒行動の促進を呼びかけています。当ガイドラインでは、少量の飲酒であっても高血圧やがんなどのリスクが高まる可能性があることが示されており、飲酒量の把握と節度ある飲酒が重要視されています。

また、2013年に施行された「アルコール健康障害対策基本法」※²に基づき、国や自治体による啓発活動も強化されており、企業や教育機関においてもアルコールに関する正しい知識の普及が求められています。

このような社会的要請に応えるべく、当社では従業員にむけて「アルコールと健康」に関するセミナーの提供を開始いたします。本セミナーでは、最新の医学的知見やガイドラインに基づき、アルコールの健康影響に関する正しい理解と、職場や家庭での実践的な対応策を学ぶ機会を提供します。

※2 アルコール健康障害対策基本法：

https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/gaiyou_2.pdf

■「知っておきたいアルコールと健康」セミナーについて

本セミナーでは、アルコールと健康に関する正しい知識を身につけ、日常生活や職場での飲酒習慣を見直すきっかけを提供します。セルフチェックを通じて自分自身の飲酒習慣を振り返り、健康に配慮した飲み方を学ぶことで、アルコールと上手に付き合うための実践的なヒントを得ることができます。

<セミナー内容>

1. お酒を飲むことで起こる体への変化
アルコールの吸収や酔いの状態、アルコールの分解の仕組みを通じて体の変化を学びます
2. アルコールを飲むことによる健康への影響
アルコール摂取による健康への影響、「年齢・性別・体質」の違いによる影響を学びます
3. 日常の飲酒量、お酒の飲み方セルフチェック
自分の飲酒習慣を簡単なチェックで確認し、リスクを把握します
4. お酒を楽しみながら上手に付き合う！
無理なく続けられる、健康に配慮した飲酒の工夫やヒントを紹介します
5. お酒との付き合い方宣言
自分自身の飲酒習慣を見直し、今後の行動を宣言します

<開催概要>

- ・形式：集合型／オンライン／オンデマンド（選択可能）
- ・所要時間：60分
- ・定員：集合型 40名／オンライン 95名

▶知っておきたいアルコールと健康（紹介動画）：<https://vimeo.com/1134511910>



<セミナー体験会実施>

- ・日時：2025 年 11 月 21 日（金） 11：00～11：40
2025 年 11 月 25 日（火） 14：00～14：40 ※参加費は無料です

▶申し込み：

https://attendee.bizibl.tv/sessions/seSfITHTa1SY?bizibl_hidden_bizibl_webiner_field=BtoB



■セミナー監修者



公益社団法人 地域医療振興協会 地域医療研究所アドバイザー
中村 正和氏

1980 年自治医科大学卒業。大阪府医師職員としてがんや循環器疾患予防の研究や対策に従事。2015 年より現職。

現職では地域医療と公衆衛生の協働をテーマにヘルスプロモーション活動や医療の質改善研究を実施。専門は予防医学、ヘルスプロモーション、公衆衛生学。研究テーマはたばこ対策、NCD 対策、フレイル予防。公職として厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクト推進委員、日本健康教育学会理事、日本公衆衛生学会たばこ対策委員等。

■会社概要

ルネサンスは、「生きがい創造企業としてお客様に健康で快適なライフスタイルを提案します」という企業理念のもと、スポーツクラブや介護リハビリ施設など 296 施設(2025 年 9 月末現在)を運営しています。また、企業や健康保険組合の健康づくり支援や全国の自治体の介護予防事業の受託、オンライン事業、ホームフィットネス事業、海外市場へ向けた取組など、長期ビジョンである「人生 100 年時代を豊かにする健康のソリューションカンパニー」を目指し、健康分野におけるサービスを多岐にわたって展開しています。

【セミナーについてのお問い合わせ先】

株式会社ルネサンス 健康ソリューション部

メールアドレス：ml_sol1@s-renaissance.co.jp

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム：村角（むらづみ）・若林

MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp

URL：<https://www.s-renaissance.co.jp/>