

# 印刷けんぽ

ニュース No.194

全国印刷工業健康保険組合  
東京都中央区新川1-5-13  
☎03-3551-9301  
令和2年11月20日発行

<http://www.insatukenpo.or.jp>



● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

## 甘い飲み物が好きな方必見!



500mlのジュースを10本飲むと…

# 砂糖 700g を

(スティックシュガー 233本分※)

## 食べたことに!

※スティックシュガー1本あたり3gで計算。

1日に500mlを2本、週5日飲むと、あっという間に10本分(700g)に達します。  
砂糖は、甘い炭酸飲料のほか、エナジードリンク、果汁ジュース、スポーツドリンクに、  
アルコール飲料ではチューハイやカクテルにもたくさん入っています。  
甘い炭酸飲料やジュースが好きな方は、**糖尿病、体重増加に要注意**です。

無料電話相談 こころの相談ネットワーク

☎0120-681-199

携帯電話からもご利用いただけます。

利用時間 月～金 9:00～21:00

土曜日 10:00～18:00

※日・祝日、1月1日～3日は利用できません。



Webサイト こころのオンライン

PC・スマートフォン版サイト:

<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト:

<https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインID: 健康保険証に記載されている

「0」から始まる8桁の保険者番号

スマートフォン  
・ケータイ用



※通信料は利用者負担

