

百薬の長？ 万病の元？



と



アルコール健康障害を防ぐ 一人ひとりの心がけ

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

純アルコール量 男性 **40g以上** 女性 **20g以上** (1日あたり)

求め方

$$\boxed{\text{飲み物の量 (ml)}} \times \boxed{\text{アルコール度数 (\%)}} \times 0.008$$

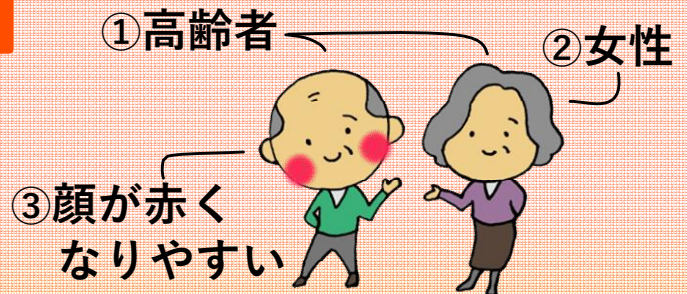
(例) ビール500ml(5%)
 $500(\text{ml}) \times 5(\%) \times 0.008 = 20\text{g}$

純アルコール量20gの目安

- ・ビール(5%) ロング缶1本
- ・日本酒 1合
- ・ワイン2杯弱(200ml)
- ・ウイスキー ダブル1杯(60ml)
- ・焼酎(25度) グラス1/2杯(100ml)

より少量を心がける人

右の①~③の1つでも該当する方や若年者(~20代)、体調不良時等は飲酒量を控えましょう。
(健康リスクが増大する可能性あり)



上手な飲み方の心がけ

飲む量を自分で
あらかじめ決める



強いお酒は
水や炭酸水で割る



お食事と一緒に
少しずつ



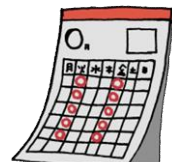
一度に大量に
飲まない



お酒の合間に
水分補給



週に2日 飲酒を
しない日をつくる



KEEP OUT KEEP OUT

STOP! 過剰飲酒

心身の危険

- 急性アルコール中毒
- アルコール依存症
- 生活習慣病、肝疾患、がん等



行動の危険



- 運動機能や集中力の低下による事故等
- 怪我や他人とのトラブル
(暴力・暴言・ハラスメント)
- 紛失物の発生(金銭や機密書類等)

避けよう

危険な飲酒

考えよう



飲酒を避ける人

- 妊娠中、授乳中の飲酒
(胎児性アルコール症候群等のリスク)
- 体質的にお酒を受け付けない人



避けるべき
飲酒の仕方等

- 他人への飲酒の強要
- 治療・服薬中の飲酒(医師に相談)
- 飲酒中・飲酒後の運動や入浴
- 不安、不眠解消のための飲酒



- × 酒気帯び運転をする、させる
- × 20歳未満の飲酒、20歳未満に飲ませる