

お酒との上手な付き合い方

12月に入り、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増えてくるのではないのでしょうか？
お酒と上手に付き合いのために今知っておいて欲しいことをお伝えします！



◎ あなたの大切なからだを守るための「適正飲酒」

1日あたりの量…
【純アルコール量20gまで】

飲んで赤くなる
体質の人や高齢者は
これより少ない量が
適量です

ビール・チューハイ(アルコール度数5%)
【500ml缶1本】 500ml



焼酎(25度)
【0.6合】 100ml



純アルコール量20gの目安
※いずれか1種類

ワイン(アルコール度数13%)
【グラス2杯弱】
180ml



ウイスキー(アルコール度数40%)
【ダブル1杯】 60ml



日本酒(アルコール度数15%)
【1合】 180ml



◎ あなたの飲酒習慣は大丈夫？ オーデット ~AUDITで確認しましょう~

「AUDIT」は、国際的にも最もよく使われている飲酒問題のスクリーニングテスト(WHO作成)です。今の飲酒習慣が適切なものか、健康面や日常生活に影響が出る程度のものかどうかを簡単にチェックすることができます。下のQRコードからアクセスして、AUDITを実施してみましょう。

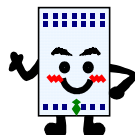


◎ 今後のお酒との付き合い方は？

お酒の飲み方によっては肝臓障害をはじめ、生活習慣病の原因にもなります。週に1~2日は休肝日をつくりましょう！



皆様の健康づくりに役立てていただく
ための「なっぴい健康出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話 226-9961 FAX 226-9982