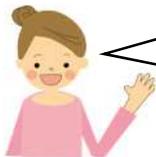


健康に配慮した飲酒を こころがけましょう

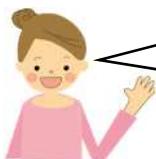


下表の塗りつぶした所に該当する場合は、高血圧症や脳卒中などの生活習慣病リスクを高めてしまう可能性があるため、飲み方を見直してみましょう。

飲酒量の評価 1日あたりの平均純アルコール摂取量

男性	20g未満	20~40g未満	40~60g未満	60~100g未満	100g以上
毎日			生活習慣病のリスクを高める量		
週5~6日					
週3~4日					
週1~2日					
月1~3日					
女性	20g未満	20~40g未満	40~60g未満	60~100g未満	100g以上
毎日		生活習慣病のリスクを高める量			
週5~6日					
週3~4日					
週1~2日					
月1~3日					

(健康日本21(第二次)及びWHOのガイドラインで規定されている飲酒による生活習慣病等のリスク評価)



純アルコール量20gは、ビール・チューハイ〔アルコール度数5%〕で500ml、日本酒・ワインで180ml、ウイスキーで60mlです。

あなたの行動を確認!



お酒の飲み方を見直してみよう

- 重要!**
- 自分の飲酒状況などを把握する
 - あらかじめ量を決めて飲酒する
 - 飲酒前、飲酒中に食事をとる
 - 飲酒の合間に水を飲む
 - 1週間のうち、飲まない日を設ける

こんな飲酒や飲酒後の行動は避けよう

- 短時間の多量飲酒
- 他人への飲酒の強要
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中、飲酒後の運動や入浴

飲酒量チェック・
飲酒運転防止

飲酒チェックツール スナッピーパンダ SNAPPY PANDA

自分が飲んだお酒を選べると、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。



出典: 厚生科学研究(2013~2015年)「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」

長野市保健所健康課
電話226-9961 FAX 226-9982