

お酒の飲み方は大丈夫ですか

～あなたとあなたの大切な人のために～



まずは飲み方を振り返ってみよう！

☑飲酒量のチェックはこちら



出典：厚生労働省 依存症の理解を深めるための普及啓発事業特設サイト「アルコールウォッチ」より

☑飲み方のチェックは裏面へ



あなた自身・あなたの大切な人のお酒の飲み方チェック！！
問題のある飲み方していませんか？

昨日のあなたの飲酒は
分解時間はどれくらい？



次の日に残っているかも！？

※個人差があります



お酒を楽しく飲むヒント
～飲みすぎないために～



- あらかじめ飲む量を決める
- 飲酒の前や途中で食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 休肝日を設ける
- 肝臓など定期健康診断は必ず受ける

*健康に配慮した飲酒に関するガイドラインより

お酒 隠岐圏域の住民に聞いた
についてのひと工夫



- 休肝できた日をカレンダーに記入する
- 家庭でお酒の飲み方について話し合う
- 飲む時間を決める(例:22時まで)
- 買いだめしない
- 味の濃い料理を控える

お酒を生涯楽しむためには、
～自分や他者の心身を思いやり、健康に配慮した飲酒に心がけましょう～

◇多量飲酒で自分の心身を痛めないで！

転倒や急性アルコール中毒だけでなく、肝臓障害や高血圧、物忘れなど様々な病気につながります！

◇他者を傷つけたり迷惑をかけないで！

飲酒運転や暴力等で楽しいお酒の機会が台無しにならないように注意しましょう！

◇他者に飲酒を強要するのは犯罪！

お酒の弱い人や、20歳未満、妊婦の方はアルコールがもたらす影響が大きく命にも関わります！