

# 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 check

◇裏面の「あなたのお酒の飲み方をチェック」を使ってあなた自身や、あなたの大切な人のお酒の飲み方チェックしてみましょう。  
問題のある飲み方をしていませんか？

飲み方を振り返ってみよう！



あなたのお酒の飲み方をチェックしてみましょう

～7月～8月 健康日本21 アルコールチェックシート

項目	チェック項目	結果
1	家にアルコールを買い置きしない。	
2	飲む分だけ冷やす。	
3	飲む時は、まず食事や水など摂る。	
4	風呂上りには冷たい水や麦茶を準備。	
5	一口飲むたびにコップをテーブルに置く。	
6	強いお酒は薄めて小さいコップで飲む。	
7	喉が渴いた時や空腹時には飲まない。	
8	定期健康診断は必ず受ける。	

※注2

適正飲酒量は 1日 平均純アルコール  
男性 20 グラム 女性 10 グラムまでです

※注1

純アルコール 20 グラムとは

 <b>ビール</b> 1本 500 ml	 <b>酎ハイ</b> 1本 350 ml	 <b>焼酎</b> グラス半分 100 ml
 <b>日本酒</b> 1本 180 ml	 <b>ウイスキー</b> ダブル 1杯 60 ml	 <b>ワイン</b> グラス 1杯 200 ml

## お酒を楽しく飲むヒント ～飲みすぎないために～



- 1 家にアルコールを買い置きしない。
- 2 飲む分だけ冷やす。
- 3 飲む時は、まず食事や水など摂る。
- 4 風呂上りには冷たい水や麦茶を準備。
- 5 一口飲むたびにコップをテーブルに置く。
- 6 強いお酒は薄めて小さいコップで飲む。
- 7 喉が渴いた時や空腹時には飲まない。
- 8 定期健康診断は必ず受ける。



参考：お酒とおつまみのカロリーについて（まめまめ部会作成チラシ）



参考：健診のデータの見方について（わくわく部会作成チラシ）

※注2

## 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、適正飲酒を心がけましょう～



- ◇多量飲酒で自分の心身を痛めないで！  
肝機能障害、高血圧、物忘れ、心疾患等全身の病気につながります。適正飲酒を心がけましょう！
- ◇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！  
特にお酒の弱い人や、未成年、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るので強要はやめましょう！

参考】注1）健康日本21（アルコール） 注2）①厚生労働省飲酒ガイドライン ②久里浜医療センター「お酒と長くつきあうために そして健康のために」