

# たくさん作ろう！ 健康的な お酒の「名シーン」



ここで酒量を  
**CUT!!!**



## SCENE1 休肝日にはまっすぐ帰宅



毎日の飲酒はアルコール依存症の発症につながる可能性も！週に1回の休肝日を作ることで、お酒の量を減らすことができます。

**CUT!!!**

## SCENE2 食事やお水も一緒に



食事と一緒に飲むと、血中のアルコールの濃度の上昇がおだやかになり、酔いにくくなります。お酒の合間に水分をとるのも忘れずに。

**CUT!!!**

## SCENE3 アプリを使いこなす



1日の適量は純アルコール量で管理！  
アプリを使えばお酒の種類や量から簡単に算出できます。

**CUT!!!**

お酒の量は「純アルコール量」で把握

純アルコール量で

男性なら40g /日以上(5%のビール・ロング缶2本)

女性なら20g/日以上(7%の酎ハイ・350ml缶1本)で、  
生活習慣病のリスクが高まります。

飲まない人には無理に進めず、飲む量はコントロールを。

厚生労働省「アルコールウォッチ」

飲んだお酒の  
**純アルコール量・  
分解時間のめやす**  
がわかる



詳しくは  
こちらから



毎年、健診を受診することで、からだの変化に早期に気づくことができます。ぜひ、年1回の健康診査を受けて、いつまでも健康な生活を送りましょう。