

元気のひきだし

今月は「**身体に優しいお酒の付き合い方**」について話していきたいと思います。

お酒は、全く飲まないで！ではありません。適切な量を守ること、お酒と上手に付き合うことができます。では、適切な量とはどのくらいでしょうか？

※1日の飲酒量は、男性だと2ドリンク、女性だと1ドリンクが目安になります。

例えば、缶ビール（500ml）を1本飲んで、そのあとに泡盛を1合飲むと



となります。あなたのいつものお酒は何ドリンクでしょうか計算してみましょう。

あなたのいつものお酒は ドリンク

ドリンク換算表					
ビール (5%)	日本酒 (15%)	缶チューハイ (7%)	泡盛・焼酎 (30%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
500ml	1合	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	4ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

飲酒量「ドリンク」の目安(1日あたり)

適度な飲酒量
 今の習慣を続けましょう。女性は1ドリンクが目安です。休肝日を週に3日以上つくりましょう。

2ドリンク以下

生活習慣病のリスクを高める量
 糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風、肥満になるリスクが高まります。すでに病気がある人は、飲酒による悪影響が……!?

男性4ドリンク
女性2ドリンク

多量飲酒
 数年で肝硬変やアルコール依存症などにかかる危険があります。

6ドリンク以上

お酒を減らすことをおすすめします!

このまま
お酒の飲みすぎが続くと……

お酒を楽しめない生活になってしまいます

こんな病気の危険が!

- 脳出血
- 脳梗塞
- 心筋梗塞
- 肝硬変
- 痛風
- アルコール依存症など



★★★お酒を飲み過ぎないコツ★★★

- 1 お腹を満たしてから飲み始める
- 2 ノンアルコール飲料を上手に活用する
- 3 1日3時間以上飲まないようにする
- 4 お酒を飲む曜日を決めておく
- 5 寝酒は止める（眠りが浅くなる）

お問い合わせ：健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217