



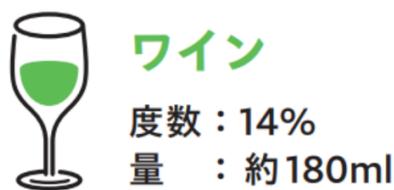
お酒はほどほどに！ 自分にあった飲酒量 ご存じですか？

がんや生活習慣病(高血圧, 糖尿病, 脂質異常症など)のリスクは, 飲酒量が増えれば増えるほど上昇することがわかっています。アルコール分解能力は, 年齢や体質などで異なります。自分の体調に合わせた量を心がけましょう！

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量

男性 **40g**(2合) 女性 **20g**(1合)

純アルコール20g(1合)の目安



保健師より一言

肝臓は栄養分の分解・合成, 有害物質の解毒, 消化吸収を助ける胆汁をつくるなど, からだの重要な役割を担っています。肝臓の機能を回復させるためにも, 週に1~2日は飲酒をしない日をつくりましょう！



総社市の現状

- 飲酒習慣のある人 約**3割**
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲んでいる人
男性 約**2割** 女性 約**3割**

総社市は過度な飲酒をする人の減少を目指しています！

健康そうじゃ21(第2次)アンケート結果

飲みすぎないために

- バランスの良い食事と一緒に
- 飲酒の合間に水を飲む
- 少しずつ飲む

出典:厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」抜粋

アルコールウォッチ
飲んだお酒を選ぶと
純アルコール量と分解時間を
計算できるWEBページです。

