

飲酒は適量守って 百薬の長

お酒はコミュニケーションを円滑にしたり、ストレス発散・旅行先の楽しみ・食事を美味しくしてくれるなどの良い面もありますが、慢性的な飲みすぎは、健康へ影響を及ぼします。



1 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人

男性 14.9 %
女性 12.2 %

女性は増加傾向

出典：第2次射水市健康増進プランのためのアンケート調査（市民編）



お酒の飲みすぎは…
30種類以上の病気の原因
200種類以上の病気と関連
(世界保健機関 WHO による報告)

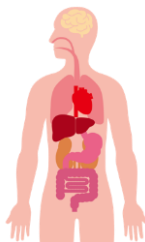
topic



2 飲酒による健康リスク

生活習慣病

- ・がん (肝臓・すい臓・大腸・乳・食道など)
- ・高血圧、不整脈
- ・痛風、脂質異常、糖尿病
- ・アルコール性肝炎



⚠️ お酒の飲みすぎは 全身に影響あり!

その他

- ・うつ、睡眠障害
- ・認知症
- ・胎児性アルコール症候群 (妊婦の飲酒による)

妊娠が分かったら **すぐに禁酒!**

⚠️ 流産・早産・分娩異常や 身体発達の遅れなど 様々な悪影響が出ます



3 お酒をついつい飲みすぎる・・・そんなあなたへ!

適正飲酒 (飲酒量を減らす) ならメリットがたくさん!

- ・寝起きが **スッキリ**
- ・体重の **減少**
- ・血液データや血圧が **改善**
- ・集中力が **アップ**
- ・仕事での **パフォーマンス向上**



★ 適正飲酒とは? ① 1日純アルコール量を守る ② 週2日以上休肝日を設ける

※ 普段飲酒しない方へ飲酒を勧めるものではありません

適正飲酒量 1日の目安

1日純アルコール量
男性: 20g以下
女性: 10g以下

	ビール (5度)	缶チューハイ (7度)	日本酒 (15度)	焼酎 (25度)	ワイン (14度)	ウイスキー (43度)
男性	中ビン1本 500ml	レギュラー缶 (1本) 350ml	1合弱 170ml	0.5合強 100ml	グラス2杯 180ml	ダブル1杯 60ml
女性 (男性の半分量)	250ml	175ml	85ml	50ml	90ml	30ml

※ 飲酒後すぐに顔が赤くなる人や高齢者は、これよりも少ない量が適量です