







お酒と上手に付き合って、健康に！ココカラ・元気 鳥取県

★飲酒量の単位を「ドリンク」といいます。純アルコール10gを含むアルコール飲料＝「1ドリンク」

節度ある適度な飲酒量は、1日2ドリンク以下




- ・ お酒に弱い方、女性、65歳以上の方は、半分が目安
- ・ 週に2日は休肝日を設けましょう

【2ドリンクの例】

ビール (5%)	日本酒 (15%)	ウイスキー (43%)	ワイン (12%)	チューハイ (7%)	焼酎 (25%)
					
ロング缶1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	グラス2杯 (200ml)	1缶 (350ml)	0.6合 (100ml)

★アルコールが体から抜けるには、2ドリンクで5時間 かかります ※体質等により個人差があります

あなたの飲み方は何ドリンク？ ～1日あたりのドリンク数の目安～

	2 ドリンク	これ以上飲む量が増えないように気をつけましょう。 休肝日を週に2日は作るようにしましょう。
	4 ドリンク	この飲み方が続くと、生活習慣病のリスクが高くなります。
	6 ドリンク	この飲み方は、怪我や病気などの健康被害を及ぼす可能性の高い飲み方です。

2ドリンクより多い場合は、1日1ドリンク減らす、または休肝日を1日増やすなどしてみましょう。

※飲酒量の目安は、体質等により個人差があります。治療中の病気のある方は、主治医の指示に従ってください。

お酒に関するご相談は、保健所、精神保健福祉センター

お住まいの市町村健康相談窓口でお受けしています。



「健康づくり文化」シンボルキャラクター
げんきトリッピー

発行元：鳥取県福祉保健部 ささえあい福祉局障がい福祉課／健康医療局健康政策課

H29.11.17発行