

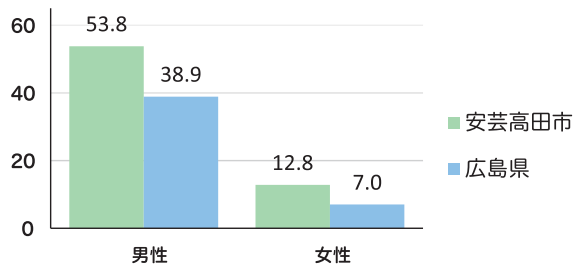
不適切な飲酒防止の推進

健康と飲酒の関係を理解し、適切な飲酒を心がけよう！

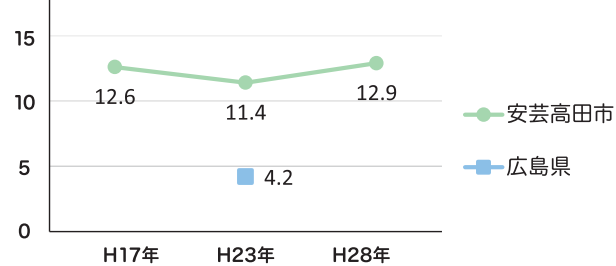


- 適量の飲酒は、食欲増進やストレス解消などのメリットがありますが、過度な飲酒は、がんや循環器疾患などの生活習慣病のリスクが高くなり、依存症やこころの健康にも影響を及ぼします。飲みすぎには注意しましょう！
- 飲酒量と生活習慣病の関係についての認知度は高い状況ですが、ほぼ毎日アルコールを2合以上飲む人の割合は少なくなっていないようです。適量を知り、楽しく安全な飲酒を心がけましょう！

(%) アルコールをほぼ毎日飲む人の割合



(%) ほぼ毎日アルコールを2合以上飲む人の割合(男性)



評価項目		現状値	目標値
アルコールをほぼ毎日飲む人の割合	男性	53.8%	36.0%
	女性	12.8%	6.3%
ほぼ毎日アルコールを2合以上飲む人の割合(男性)		12.9%	10.0%

お酒の種類と1日の適量の目安を知っていますか？

純アルコールに換算して20gです。

【アルコール量の計算式】

お酒の量 (ml) × 【アルコール度数 (%) ÷ 100】 × 0.8
 例) ビール中びん1本 500 × 【5 ÷ 100】 × 0.8 = 20 (g)



ビール(5度)
中びん1本
(500ml)



チューハイ(5度)
1.5缶
(520ml)



日本酒(15度)
1合
(180ml)



焼酎(25度)
0.6合
(110ml)



ウイスキー(43度)
ダブル1杯
(60ml)



ワイン(14度)
1/4本
(180ml)

悩みがあれば、一人で抱え込まないで相談しましょう！

【さまざまなこころの悩みに対する幅広い相談】

県立総合精神保健福祉センター 082-884-1051 安芸高田市役所 0826-42-5633
 広島県西部保健所広島支所 082-513-5521 広島いのちの電話 082-221-4343 (24時間対応)

【法的トラブルの問題に関する相談】 法テラス広島 050-3383-5485

