



ケンちゃん

お酒は、その伝統と文化がみなさんの生活に浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障害などにつながります。

アルコールのリスクを把握した上で自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

# 10

1. 談笑し **楽しく飲む**のが基本です
2. 食べながら **適量範囲**でゆっくりと
3. 強い酒 **薄めて飲む**のがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は**休肝日**
5. やめようよ きりなく**長い飲み続け**
6. 許さない 他人(ひと)への**無理強い・イツキ飲み**
7. アルコール **薬と一緒に危険**です
8. 飲まないで **妊娠中と授乳期**は
9. **飲酒後の運動・入浴** 要注意
10. 肝臓など **定期検査**を忘れずに



公益社団法人 アルコール健康医学協会

# 20

今治市健康づくり計画推進事業

問合先 健康推進課 TEL 0898-36-1533 FAX 0898-32-5511



コウちゃん

今治市健康づくり計画 推進キャラクター

表 これ以上の飲酒をすると、病気になるリスクが上がると考えられる飲酒量

病気の名前	飲酒量(純アルコール量(g)) 男性	飲酒量(純アルコール量(g)) 女性
出血性脳卒中	150g/週	少しでも飲酒すると リスクが上がる
高血圧	少しでも飲酒すると リスクが上がる	少しでも飲酒すると リスクが上がる
胃がん	少しでも飲酒すると リスクが上がる	150g/週
大腸がん	150g/週	150g/週
食道がん	少しでも飲酒すると リスクが上がる	データなし
肝がん	450g/週	150g/週

※飲酒による病気への影響は個人差があるため、表よりも少ない量の飲酒であれば病気にならないとまでは言えませんが、病気にかかる可能性を減らすことにつながります。

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」

## 純アルコール量20gの目安



ビール(5%)  
500ml



酎ハイ(5%)  
1缶(500ml)



日本酒(15%)  
1合(180ml)



焼酎(25%)  
0.6合



ワイン(12%)  
2杯(200ml)



ウイスキー(43%)  
ダブル1杯(60ml)

〈純アルコール量の計算式〉

( ) ×

(%) ÷ 100 × 0.8