



(案)

健康のために

1日の平均純アルコール量 約20gまで

資料3 ⑧



日本酒(15度)
1合 (180ml)



ウイスキー(40度)
ダブル1杯 (60ml)



ビール(5度)
ロング缶1本(500ml)



ワイン(12度)
グラス1杯半 (180ml)



焼酎(25度)
0.6合 (約100ml)



酎ハイ(5度)
ロング缶1本(500ml)

アルコールを多量に飲酒することで、体に影響を与え、健康被害のリスクが高まります。
男性については1日当たり純アルコール10~19gで、女性では1日当たり9gまでで最も死亡率が低いと報告されています。

30歳Wとは

からだによい食事(Wholesome food)や運動(Wholesome exercise)で健康で自分らしい人生(Wonderful Life)を! 市の健康増進計画「第3次健康りっとう21」の取り組みです。