

プロジェクトW

自分の健康は自分でつくろう！

市民の健康編 NO.11

てきと
適度な
飲酒量

お酒を飲むと、その時は気分がいいけれど、翌朝は
どうも調子が悪いんだよね・・・えっ、飲みすぎ？

アルコールの飲みすぎって・・・ ある男性たちの会話



免疫力の低下に
つながって、風邪
にかかりやすくな
ると聞いたよ。

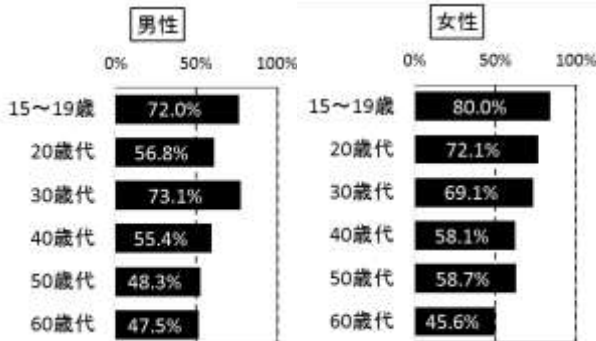
友人は健診で胃潰瘍、ぼく
は脂肪肝と痛風を指摘さ
れたよ。脂肪肝から肝炎を
起こして肝硬変になるこ
ともあるって言われたよ



栗東市で節度ある適度な飲酒の量
を知らない人は半数以上いるな。
知らないから、たくさん飲んでい
る人もいるんじゃないかな。

女性の方が知らない人が多いの
ね。特に妊娠中や授乳中は
胎児や赤ちゃんにも影響がある
と聞いたことがあるわ。

節度ある適度な飲酒の量を知らない人の割合



資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査（平成24年）

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました！

みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。

アスくん

メロンちゃん



てきど
節度ある適度な飲酒の量は
【どれか1つ】

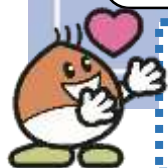
アルコール度数
(%)によって、
てきど
適度な飲酒の量
はちがうんだ

酒の種類 (アルコール度数(%))	酒の量	だいたいの 目安
ビール・発泡酒 (5%)	500ml	ロング缶 かん
チューハイ (7%)	350ml	350ml 缶 かん
焼酎 (25%)	100ml	約 0.6 合
日本酒 (15%)	180ml	1 合
ウイスキー・ジン (40%)	60ml	—
ワイン (12%)	200ml	—



ソーダマン
アスファ

にんしんちゅう じょせい たいじ
特に妊娠中の女性が飲酒すると、胎児の低
体重、脳の障害、顔面の奇形など、さまざ
まな悪影響の可能性があるので。



てきど
節度ある適度な飲酒の量を考えて、
飲みすぎに注意しよう！
にんる じょにゅうちゅう
妊婦や授乳中の人には飲まないでね！



ソーダマン・メロイ

※お酒に弱い人や女性(女性の体は男性よりもお酒に弱いことが多いの
研究で示されています)であれば、この基準よりも少なめを適量と考
えましょう。

市のホームページ (<http://www.city.ritto.shiga.jp>) にも掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101