

今月の健康のテーマ

お酒は百薬の長?? アルコール

健康目標

健康に及ぼす影響を知り、節度ある
適度な飲酒を心がけましょう!



バランスが大切



はつらつちゃん

けんこう仙北通信

発行：仙北市保健課 令和5年12月1日号
電話：0187-43-2252

年末年始にあたり、忘年会やクリスマス、お正月、新年会など、飲酒の機会が増えます。節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

***お酒は、20歳になってから!**

秋田県は、酒飲み全国第1位!

男性は、酒飲み全国第1位
自殺者数(人口10万人あたり)全国ワーストワン(2011)
女性は、ストレスランキング全国ワースト2位
地元『愛着度』全国第45位(ワースト3位)
幸福度 全国最下位

仙北市は大丈夫!?

1日の適量ってどのくらい?

個人差がありますが、純アルコール20g
(※女性、高齢者は、純アルコール10g)



ビール
中瓶1本
500ml
5%



日本酒
1合
180ml
15%



ワイン
グラス2杯
240ml
12%



缶酎ハイ
1缶
350ml
7%



ウイスキー
ダブル1杯
60ml
43%



焼酎
0.5合
90ml
35%



お酒の種類と酒量は、こちら!

楽しく!



無理強い



薬と一緒に飲酒



飲酒後の運動



飲酒後の入浴



妊婦

