

# 酒は百薬の長ではない！

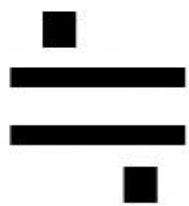
「節度ある適度な飲酒」(健康日本21)は

2ドリンク

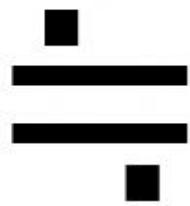
2ドリンク  
(例)



ビール  
(5%)  
中瓶 1 本  
(500ml)



焼酎  
(35%)  
0.5 合  
(90ml)



ウイスキー  
(43%)  
ダブル 1 杯  
(60ml)



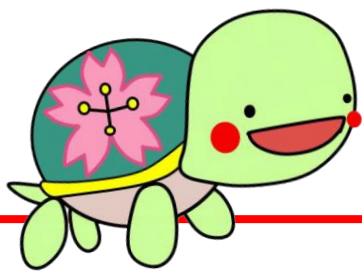
ワイン  
(12%)  
小グラス 2 杯  
(240ml)



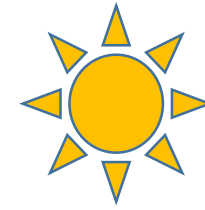
日本酒  
(15%)  
1 合  
(180ml)

\* 純アルコール10g=「1ドリンク」

- ・女性、少量で顔が赤くなる人、65歳以上の高齢の方はより少ない量を目安にしましょう。
- ・飲酒習慣のない人に、この量の飲酒を勧めるものではありません。
- ・アルコール依存症の人は断酒が基本になります。



# セルフチェック



「飲みすぎかな？」というあなたは

## 飲酒チェックツール “SNAPPY-CAT”

お酒の飲み方や飲酒量を  
簡単に調べることができます



「こころの疲れを感じる」あなたは

## メンタルチェック “こころの体温計”

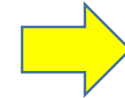
こころの状態をチェックできます



市民のみなさんが  
生涯を通じて  
健康なところであるために

- ★節酒講座HAPPYプログラム
- ★アルコールの専門相談等

アルコールに関する情報は  
こちらをチェック！



豊中市保健所 こころの健康

検索



お問い合わせ先：豊中市保健所 医療支援課 精神保健係

☎06-6152-7315

豊中市メンタルヘルス対策推進会議