

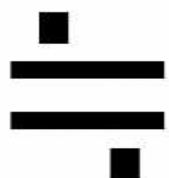
酒は百薬の長ではない！

「節度ある適度な飲酒」(健康日本21)は **2ドリンク**

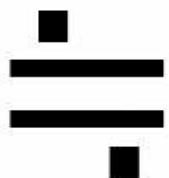
2ドリンク
(例)



ビール
(5%)
中瓶 1 本
(500ml)



焼酎
(35%)
0.5 合
(90ml)



ウィスキー
(43%)
ダブル 1 杯
(60ml)



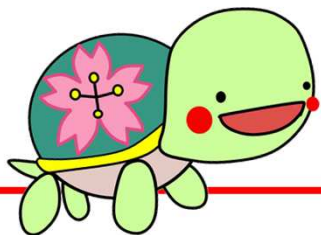
ワイン
(12%)
小グラス 2 杯
(240ml)



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



お問合せ先: 豊中市保健所 保健予防課 精神保健係 ☎06-6152-7315

豊中市メンタルヘルス対策推進会議