

# 正しいお酒との付き合い方



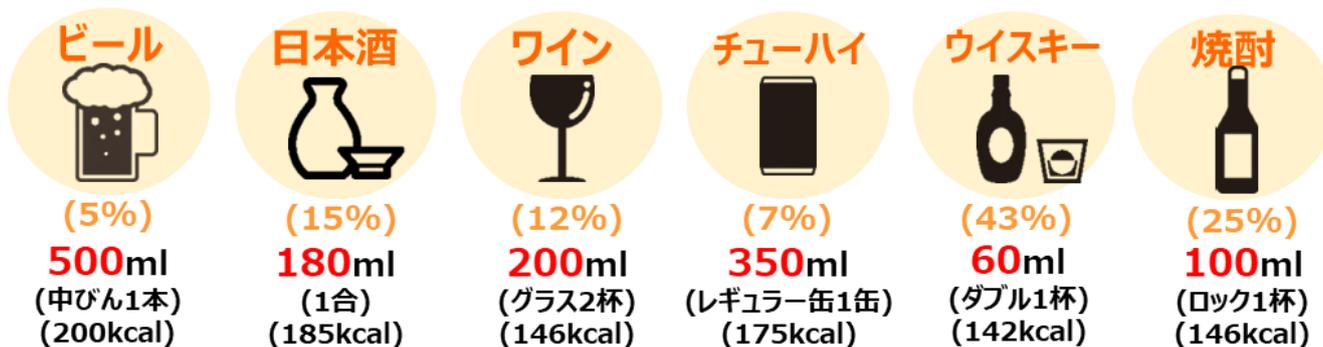
お酒には、**メリット**と**デメリット**があります。そのうえで、お酒と**上手**に付き合ってください。

ほどよいお酒には、**食欲増進・ストレスの緩和・血行促進・人間関係を円滑にするメリット**があります。

**節度ある適切な飲酒量**は、1日当たりの純アルコール量が**20g**程度とされています。

## 純アルコール量20gとは？

( )内はアルコール度数



厚生労働省では、**生活習慣病のリスクを高める飲酒量**を定めています。

1日当たりの純アルコール量で**男性 40g 以上 / 女性 20g 以上**です。

※お酒の量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×0.8(アルコールの比重)=純アルコール量(g)

例)ビール 500ml(5%) の場合の純アルコール量：500(ml)×0.05×0.8=20(g)

純アルコール量は、酒類商品または各販売会社のホームページに掲載されています。

純アルコール量の表示見本(例)

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
...	〇g
純アルコール量:14g (350ml当たり)	

**表示を確認しましょう！**

## お酒をよく飲む人の健康リスク

### がん

**がんの発症リスク**が高まります。

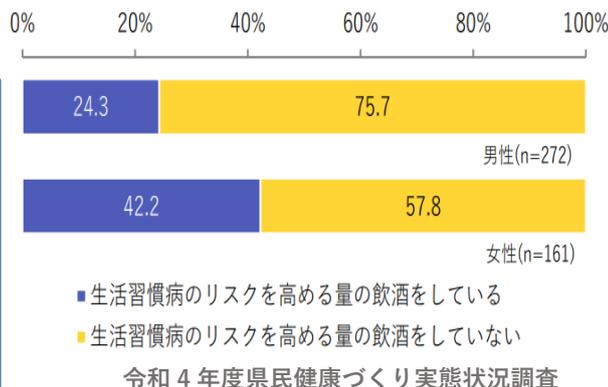
### さまざまな臓器障害

胃や肝臓などの消化器系だけでなく、心臓や脳など**全身の臓器に障害が起こる可能性**があります。

### アルコール依存症

脳に障害が起き、自分の意思ではお酒の飲み方をコントロールできず、**心身に影響**を及ぼします。

山梨県では**女性**の方が**生活習慣病のリスクを高める量の飲酒**をしている傾向あり！



**適度な飲酒**  
週2で休肝日



**定期的な**  
健康診断

参考：厚生労働省ホームページ、e-ヘルスネット

## おすすめの掲示場所

- ① コピー機の前
- ② トイレ、手洗い場
- ③ 給湯室
- ④ 喫煙所
- ⑤ 休憩室