

めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係

☎(48)1111(内311・312)

『アルコール編』

「めざせ!ハッピーライフあぐい21」は、みなさんが自分自身の健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組めるように策定しました。今回は、その中の「アルコール」について紹介します。

「酒は百薬の長」と言われるように、適量のアルコールは血行をよくし、ストレスを解消する効果があります。適量をわかまえてこそその薬、度を超して飲むと肝臓病を発症する可能性もあります。

ぜひ肝臓にやさしい飲み方を心掛け、酒と上手に付き合ってください。



みんなで目指す目標

無理なく楽しく酒が飲める

はじめの一歩の取り組み



(20歳〜39歳)

アルコールの良い影響・悪い影響を理解します。

午前零時以降は酒を飲みません。



(40歳〜64歳)

月に一回は酒を飲まない休肝週間をつくります。

週二回は休肝日をつくります。



(65歳以上)

月に一回は酒を飲まない休肝週間をつくります。

週一回は休肝日をつくります。

ステップアップの目標

- 適度な飲酒量を知ります。
- 人に無理に勧めません。
- 妊婦・未成年者には酒を勧めません。

みんなで達成しよう

	現状値	10年後の目標
酒を毎日飲む人の割合	40.0% (男性 壮年期) 37.5% (男性 高齢期)	20.0% (男性 壮年期) 20.0% (男性 高齢期)
「節度ある飲酒」として1日1合程度ということを知っている人の割合	75.0% (男性 壮年期) 80.6% (男性 高齢期)	85.0% (男性 壮年期) 85.0% (男性 高齢期)

現状値は「健康日本21あぐい計画アンケート」による。

酒の上手な飲み方

適量範囲を守って飲む。(適量の目安は、一日一合)
週に二日は「休肝日」をつくる。休肝日をつくると、肝臓を休ませることができ、食べながら飲む。

☆適量範囲を守って飲む☆



ビールなら
中ビン1本

ウィスキーなら
ダブル1杯



1日の
適正飲酒量



日本酒なら
1合

ワインなら
グラス2杯



からっぽの胃や腸では、アルコールは素早く吸収され、すぐに酔ってしまいます。タンパク質の多い食品や野菜を食べながら飲みましょう。
深夜まで飲まない。
日本酒にして一合の酒を分解するのにかかる時間は三時間とされています。深夜まで飲むと、翌日もアルコールが体に残ってしまいます。
妊婦・未成年者には勧めない。
アルコールの影響を受けやすい未成年者、お腹の赤ちゃんを守りましょう。