

あなたの お酒の飲み方 大丈夫？



生活習慣病リスクを高める飲酒量は？

1日あたりの**純アルコール量**に換算して



お酒の影響の受けやすさは

年齢・性別・体質により変わります。

アルコールによる健康への影響

飲酒者の
問題

身体的問題

肝臓病/すい炎/糖尿病/高血圧
胃腸障害/がん/痛風/歯周疾患/認知症 など

こころの問題

アルコール依存症
睡眠障害/うつ病 など

社会的問題

飲酒運転、虐待・暴力 など

周囲の
問題



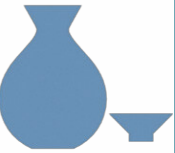
胎児性
アルコール症候群



虐待や暴力
DV被害

アルコールの健康に対する影響は、飲んだお酒の量ではなく、摂取した「純アルコール量」で考えます。

純アルコール量20gはどのくらい？

ビール	酎ハイ			清酒	ウィスキー	焼酎	ワイン
							
500ml	500ml	350ml	278ml	180ml	60ml	110ml	180ml
5%	5%	7%	9%	15%	43%	25%	14%

健康的にお酒と付き合うポイント！

アルコールは**適量**を。週に2日は**休肝日**。



\ SUNTORY × 文京区 /

DRINK SMART in Bunkyo

～正しいお酒との付き合い方を学べるイベント～

入場
無料



2025.11.5 **水** 10:00-18:00

11.6 **木** 10:00-15:00

会場 ギャラリーシビック
(文京シビックセンター1階)

(共催)サントリーホールディングス株式会社グローバルARS部
(協力)都立駒込病院 明治安田 (五十音順)



お酒の強さチェック
※簡易的なパッチテストです。



BOOKコーナー



血管年齢測定&ベジチェック
※5日(水)は17時まで



酔いゴーグル体験



詳細はこちら



「できるおとな」の野菜つまみ



文京区健康推進課



☎ 03 (5803) 1231

印刷物番号：G0225038