

知ってほしい お酒のこと



11月10日～11月16日

アルコール関連問題啓発週間

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・生活習慣病 など

こころの問題

アルコール依存症
睡眠障害 など

社会的問題

飲酒運転、暴力 など

周囲への
問題



胎児性

アルコール症候群



虐待

DV被害

健康に配慮したお酒の飲み方

- ① 自分の飲酒状況を知る
- ② 量を決めてから飲む
- ③ 飲酒前や飲酒中に食事をとる
- ④ 飲酒中に水や炭酸水を飲む
- ⑤ 1週間のうち休肝日を作る

生活習慣病リスクを高める飲酒量

1日あたりの純アルコール量に換算して



男性

40g以上



女性

20g以上

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。

純アルコール量20g（目安）

ビール	酎ハイ	日本酒
500ml	350ml	1合
5%	7%	15%

※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。

自分の飲んだ純アルコール量を詳しく知りたい方はこちら！



アルコールウォッチ
厚生労働省



／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



2026.11.10 火 10:00-18:00

11.11 水 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)サントリー株式会社コーポレートマネジメント部
(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。



血管年齢測定&ベジチェック

※混雑状況により早めに終了する場合があります。



「できるおとな」の野菜つまみ



詳細はこちら



酔いゴーグル体験



BOOKコーナー