

あなたの

アルコール関連問題啓発週間 11/10~16

# お酒の飲み方 大丈夫？



## 1日の適正な飲酒量はどのくらい？

ビール

500ml  
5%



酎ハイ

500ml 350ml 278ml  
5% 7% 9%



清酒

180ml  
15%



ウイスキー

60ml  
43%



焼酎

110ml  
25%



ワイン

180ml  
14%



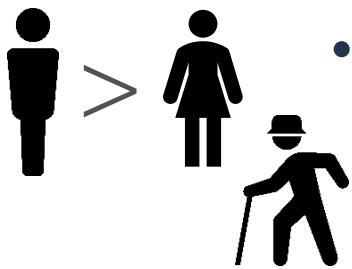
純アルコール量20gの目安（お酒の種類別。どれか1つまで。）

※体格・性別・年齢により変わります。

## アルコールの分解



・胃や小腸で吸収し、肝臓で分解される



・分解速度は個人差が大きい  
女性や高齢者は成人男性に比べて遅い。

## アルコールによる影響

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

美味しいお酒を楽しく飲むために

# アルコールは適量を。週に2回は休肝日。

## DRINK SMART in Bunkyo

### 11.16 (THU)

10:00-18:00

文京シビックセンター1F  
アートサロン

入場無料  
申込不要

正しいお酒との  
付き合い方を  
学べるイベント



血管年齢測定 (with 明治安田生命)



アルコールパッチテスト  
※簡易的なパッチテストです。



BOOKコーナー (with 駒込病院)



酔いゴーグル体験

(共催)SUNTORY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 明治安田生命 (五十音順)



文京区健康推進課



☎03 (5803) 1231

印刷物番号G0223035