

楽しく健康的な人生を!

アルコールとの
上手な付き合い方



年末年始は普段よりもお酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか?
お酒は飲み方を間違えてしまうと、悪酔いや場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。
アルコールの正しい知識をもち、上手に付き合いましょう。

顔が赤くなり
やすい方は
少なめに。

◆適量を知りましょう

1日あたりの平均 **純アルコール** 摂取量

男性 20g まで 女性 10g まで

Q 純アルコール 10gってどれくらい?

低アルコール飲料



ビール・酎ハイ



ワイン



日本酒



焼酎



ウイスキー



✓ 飲酒量をチェックしてみよう

飲んだお酒の種類と量を
選択することで飲酒量を
把握できるツールが
できました。



▲アルコールウォッチ
厚生労働省



飲んだお酒を
棚にスライドします。



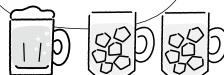
缶ビール
(350ml)
1本だと...



あなたが飲んだ
純アルコール量は
14グラム
1.4ドリンク / 0.7単位

分解時間の目安は
飲み終えてから
3時間30分
この間の運転はやめましょう

生ビール
中ジョッキ
(400ml) 1杯
ハイボール
(400ml)
2杯だと...



あなたが飲んだ
純アルコール量は
60.8グラム
6.1ドリンク / 3.0単位

分解時間の目安は
飲み終えてから
15時間12分
この間の運転はやめましょう

アルコールの分解速度には
個人差があります。

前夜に深酒をすると翌朝でも**飲酒運転になっ
てしまう可能性**もあるため注意しましょう!

夜遅くまで飲酒した場合、翌朝には体内にア
ルコールが残っている可能性がありますので、
車の運転は控えましょう。 出典：警察庁ホームページ