

私の飲酒チェック！

飲みすぎていませんか？

「節度ある適度な飲酒」とは？

※一般男性の目安

※各種1種類で適量になります

ビール・発泡酒



500ml
1本

日本酒



1合

ワイングラス



2杯弱

ウイスキー



ダブル1杯
もしくは
シングル2杯

焼酎



0.5合

STOP

ただし、すぐに顔が赤くなる人、女性、高齢者はアルコール分解が遅いので、これより少ない量が目安になります。

👉 チェック！！

●飲酒量を減らさなければならな
いと感じたことがありますか？

●飲酒について悪いとか申し訳な
いと感じたことがありますか？

●他人にあなたの飲酒を非難されて、
気にさわったことがありますか？

●神経を落ち着かせたり、二日酔い
を治すために、「迎え酒」をしたこと
がありますか？

4つのうち1つで
も当てはまれば、
アルコール問題を
抱えている可能性
があります。

飲んではいけない人

未成年は脳へのダメージが大きいことから、
注意力、記憶力、判断力の低下や第二性徴が
未発達になることがあります。



妊娠中の飲酒は胎児の正常な発達の妨げに
なります。

授乳中の飲酒は、アルコールが母乳に入
り、乳児の発育を阻害します。

