



健康に配慮した飲酒を心がけよう

健康を守るには、飲酒をしないのが理想的ですが、現実的には難しいもの。
お酒を人生の楽しみにする秘訣は飲みすぎない工夫を実践することです。

飲みすぎない工夫

● 事前に飲む量を 決めておく

過度の飲酒を防ぎ、
飲酒行動の改善に役立つ

● 飲酒前または飲酒中に 食事をとる

空腹時は血中アルコール濃度が
上昇し、酔いやすくなる

● 1 週間のうち、 飲酒しない日を設ける

毎日飲酒を続けると
アルコール依存症のリスクに



● 飲酒の合間に 水(炭酸水)を飲む

アルコールをゆっくり分解・吸収
できるようにする



● 時間を決めて飲む (夜 10 時までは切り上げる)

長時間の飲酒は多量飲酒につ
ながり、アルコールを代謝し切
れず、二日酔いのリスクに

ノンアルコールを上手に活用

どうしてもお酒の量が多くなってしまいそうな
週は、「ノンアルコール飲料」の活用を!!
アルコール度数0.00%、エネルギー・糖質ゼロ
や炭酸水などを選択しましょう。

ストロング系飲料に要注意！



アルコール度数9度の缶チューハイに含まれる純アルコール量は、350ml1缶でおよそ25g。これはビールなら大瓶1本のアルコール量に相当します。「飲みやすい」「安い」という特徴もあり、多量飲酒(1日平均60g以上)に移行してしまう人も。度数の高いお酒は体への負担が大きく、アルコール依存症や生活習慣病などとの関連も指摘されています。



健保のLINEを開設しました。飲酒に関する役立つ情報を配信します！