

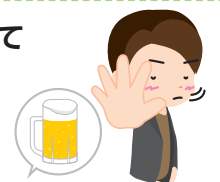
7 酒席では
コップを
空にしない
(注がれないため)



8 上手な
断り方を
身につける



9 お酒を飲みすぎて
しまう相手や
場所を避ける



10 お酒を飲むと
検査値が
悪くなることを
思い浮かべる



11 お酒を減らすと
健康になることを
思い浮かべる



12 お酒以外の
楽しみや
趣味を増やす



13 周りの人に
目標を
宣言して
協力してもらう



14 家族や友人
と楽しく
過ごす



ドリンク数の記録のために、以下のサイト・アプリもオススメです！

飲酒チェックツール SNAPPY-CAT

あなたのお酒の飲み方について、
約3分間で振り返りができます。

また、あなたの飲酒量を簡単に
調べることができます。

検索サイトで

SNAPPY-CAT 検索 と検索！



https://www.udb.jp/snappy_test/



お酒と上手に付き合って、楽しく健康的な生活をおくりましょう！







お酒との上手な付き合い方

ver. 1.0

令和元年12月作成

このリーフレットは、減酒が望ましいと思われる方向けのものです。きっと役立つ内容ですので、ぜひお読みください。食事には、「カロリー」という、共通の物差しがあるように、お酒にも、『ドリンク』という、共通の物差しがあります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかが分かりやすくなります。

ドリンク換算表

ビール (5%)	泡盛・焼酎 (30%)	缶チューハイ (7%)	日本酒 (15%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
500ml	1合	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
					
2ドリンク	4ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

例えば 缶ビール (500ml) を1本飲んで、そのあとに泡盛を1合飲むとすると……



となります。あなたのいつものお酒は何ドリンクでしょうか？
ぜひ計算してみてください！

あなたのいつものお酒は

ドリンク

飲酒量「ドリンク」の目安(1日あたり)



2ドリンク以下

適度な飲酒量

今の習慣を続けましょう。女性は**1**ドリンクが目安です。休肝日を**週に3日**以上つくりましょう。



男性**4**ドリンク
女性**2**ドリンク

生活習慣病のリスクを高める量

糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風、肥満になるリスクが高まります。すでに病気がある人は、飲酒による悪影響が……!?



6ドリンク以上

多量飲酒

数年で肝硬変やアルコール依存症などにかかる危険があります。



&



の方は

お酒を減らすことを
オススメします!

このまま
お酒の飲みすぎが続くと……

お酒を楽しめない生活に
なってしまいます

こんな病気の危険が!

- 脳出血
- 脳梗塞
- 心筋梗塞
- 肝硬変
- 痛風
- アルコール依存症
など



ここで
お酒を減らすことで……

健康的な生活を続けて
お酒も楽しめます

こんな健康効果が!

- 血圧が下がる
- 体重が減る
- 肝機能が改善する
- 血糖値が下がる
- 尿酸値が下がる
など、ほかにも色々
よいことがあります



お酒を楽に減らすには

1 自分のドリンク数を、毎日記録する

日記、手帳、カレンダーなど毎日、目にするものに記録するのがオススメです。つぎのページの2つのアプリは手軽で便利です♪

2 減酒目標を立てる

まずは「**1日1ドリンク減らす**」か「**休肝日を1日増やす**」など、できるところから始めてみましょう。無理はしないで。

3 目標達成できたかチェックする

うまくできた：○ まあまあ：△ できなかった：× などで自己評価します。



わたしの目標は です。

さあ、今日から目標達成に向かって始めましょう!

お酒を飲みすぎない対処法

1 まず、お腹を 満たす



2 お酒を飲む 曜日を 決めておく



3 ノンアルコール 飲料を上手に 活用する



4 寝酒は止める (眠りが浅くなる)



5 1口飲むたびに コップを テーブルに置く



6 1日3時間以上 飲まない

