

知っておこう、飲酒の〇と✕

〇

あらかじめ飲む量を決めて、
飲酒量を純アルコール量で把握。

✕

一時多量飲酒。
(1回に純アルコール量60g以上飲むこと)

〇

1週間の内、飲まない日を設ける。

✕

他人への飲酒の強要。

〇

飲酒前、飲酒中に水分や食事を摂る。

✕

不安や不眠を解消するための飲酒。

やってみよう、純アルコール量計算

どのくらいの純アルコール量を飲んだかな？
どのくらいでアルコールが抜けるかな？



飲酒を見守る「アルコールウォッチ」で
純アルコール量と分解時間を計算しよう。

アルコール関連問題啓発週間 11月10日～16日



「あなたはどのタイプ？」
お酒の影響を受けやすい
3つの要因を解説



「健康に配慮した飲酒のために」
厚生労働省が定めた
飲酒ガイドライン



「各地の相談窓口はこちら」
お酒の問題で困ったら
相談窓口があります