



発行：滋賀県湖東健康福祉事務所

滋賀県健康づくりキャラクター  
しがのハグ&クミ

アルコール  
関連問題啓発週間  
11月10日～16日

## 新しい日常における過ごし方 ～飲酒量に注意しましょう～

新型コロナウイルス感染症の影響で、家で飲酒する時間が長くなったことやストレスの増加により、飲酒量が増加する方が増えています。お酒は適量を守り、楽しく飲むことができるようにしましょう。

### 1日の適切な飲酒量知っていますか？

※女性はこの半分以下が適度な量



ビール（中瓶）  
1本 500ml



缶チューハイ(7%)  
1缶 350ml



日本酒(15%)  
1合 180ml



焼酎(25%)  
グラス1/2杯 100ml



ワイン グラス(12%)  
1.5杯 180ml



ウイスキー  
ダブル水割り(40%)  
1杯 60ml

※厚生労働省 e-ヘルスネット引用

## ○お酒と上手につきあうには・・・

毎日の飲酒行動を振り返り、お酒を飲みすぎてしまいそうな  
場面や問題点を見つけ、対処法を考えてみましょう。

### ① 飲酒日記を付けましょう

■ 飲酒日記はこちらからダウンロードできます



[https://kurihama.hosp.go.jp/research/pdf/al\\_4\\_4\\_3.pdf](https://kurihama.hosp.go.jp/research/pdf/al_4_4_3.pdf) (独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター)

### ② ライフスタイルに節酒を取り入れましょう

- 週2回以上、できれば連続で休肝日を決め、周囲に宣言する
- 気分が良くなる程度の「ほろ酔い」でやめる
- ウイスキーや焼酎など強いお酒は薄めて飲む
- 深い眠りを妨げるので寝酒は避ける



～アルコール相談実施中～  
毎月1回、彦根保健所で医師  
によるアルコール相談を行っ  
ています。（予約制）  
0749-21-0283(担当：岡村)

### 新型コロナ感染症を防ごう



# STOP !

喫煙所での会話

マスクなしでの会話はキケン△