

健康情報POPスタンド

厚紙に印刷するとお手製のPOPスタンドを作ることができます。
社員食堂や事務所の入口に置くなど、従業員さまの健康意識向上にお役立ていただければ幸いです。



身近にアルコールがあると
つい手を伸ばしてしまいます。
お酒を買い置きは控えましょう。

④お酒の買い置きをしない



肝臓は回復力の強い臓器です。
週に2日間休ませれば元気が
戻ります。

③週に連続した2日間は「休肝日」



飲酒時は同じ量以上の水を
飲むと、脱水だけでなく、
二日酔いも防げます。

②アルコールと同量以上の水を飲む

例 レール 500mlで20g

健康のための適正は、純アルコールに
換算して1日当たり20程度になります。

①お酒の適量を守る

アルコール上手につきあうためのヒント

簡易アルコール依存度セルフチェック！

☆チェックリスト

- 自分の酒量を減らさないといけないと感じたことがある
- 周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがある
- 自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感を持ったことがある
- 朝酒や迎え酒を飲んだことがある。



2項目以上当てはまる場合・・・**アルコールの飲み方に問題があります。
専門医に相談してみましよう。**

