

こ
で
新
れ
き
習
か
ら
る
慣

飲酒

現状

飲酒習慣の要改善者の割合

男性ワースト 12 位 /47支部

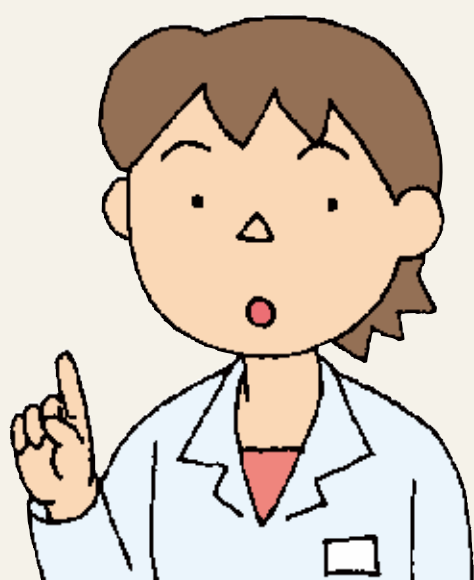
女性ワースト 8 位 /47支部

協会けんぽ神奈川支部被保険者の健診結果・問診結果の分析より (2023 年度)

お酒との上手な付き合い方

お酒はできる限り減らし「生活習慣病のリスクが高まる純アルコール量」を超えないようにしましょう。
1日あたり男性 20g 未満 (65 歳以上はこの半量)、女性 10g 未満を心がけましょう。

純アルコール量
のめやす



ビール・発泡酒



純アルコール量
20～22g

ロング缶1本

500cc

ウイスキー



純アルコール量
19g

ダブル1杯

60cc

清酒



純アルコール量
20g

1合

180cc

焼酎 (25度)



純アルコール量
18g

0.5合

90cc

ワイン



純アルコール量
19g

グラス2杯

200cc

缶チューハイ



純アルコール量
17g

1本

350cc

飲酒マイルールをつくろう！

- 飲めない体質の人は飲まない
- あらかじめ量を決めて飲む
- 食べながら、ゆっくり飲む
- 週に2日は飲まない日をつくる
(飲むのは週〇日までにする、
〇曜日は飲まない日にする など)



飲んでも飲まなくてもいい
一緒にカンパイ！

- 服薬中は飲まない
- 水 (または炭酸水、
ノンアルコール飲料)
を交互に飲む



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ