

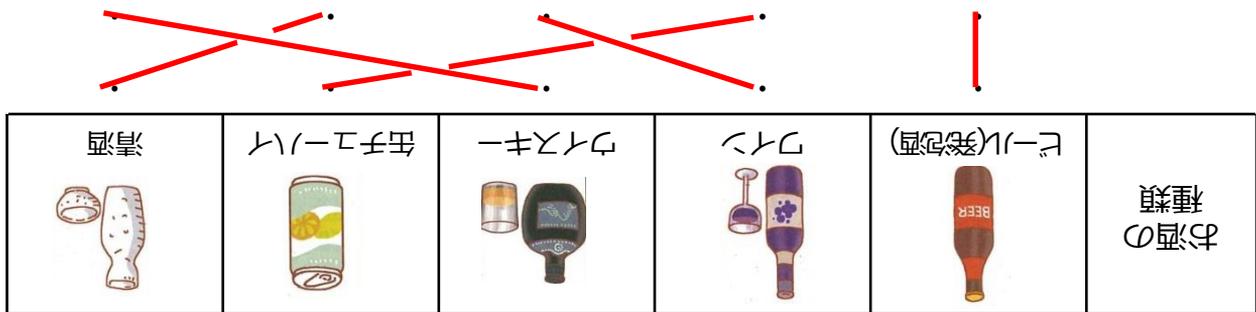
# 季節の健康情報 POPスタンド

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。

飲み過ぎる  
とどなる  
の？

二日酔いの具合の悪さはもちろん、肝臓に負担をかけたり、  
メタボの原因である肥満・高血圧・高血糖・脂質異常などを招いたりします。  
健診日の直前だけでなく、日ごろの積み重ねが重要です！

適量 (目安)	500ml ロング缶1本	350ml 1缶	240ml グラス2杯	180ml 1台	60ml グラス1杯
------------	-----------------	-------------	----------------	-------------	---------------



**答え:** 中には「え、これだけ?」というものもありますね!  
いつもお気に入りがある方も、気分でおみ分けの方も、「走・攻・酒」のバランスの取れた生活を心がけましょう。

## お酒対抗「1日の飲酒量」競争!!

お酒ごとの「1日の飲酒量の目安」を線をつないでください。何種類分かりますか…?

お酒の種類	 ビール(発泡酒)	 ワイン	 ウイスキー	 缶チューハイ	 清酒
適量 (目安)	500ml	350ml	240ml	180ml	60ml

全国健康保険協会 福島支部  
協会けんぽ

▶ 答えは裏面へ!