

“節度ある適度な飲酒量”を知っていますか？

沖縄県の肝疾患死亡率は、男女共に全国ワーストです。
肝疾患の予防につながる生活習慣を実践しましょう。



男性は

1日 **2**
ドリンク
までを心がけましょう



女性は

1日 **1**
ドリンク
までを心がけましょう

体重は「Kg」、食事は「カロリー」

お酒は「ドリンク」※

でカウントします！

※「ドリンク」とは、純アルコール10gを含むアルコール飲料を1ドリンクとした単位のことです。

ドリンク換算表	種類	ノンアルコールビール	ビール(5%)	ビール(5%)	チューハイ・ハイボール(9%)	泡盛(20%)	泡盛(25%)	泡盛(30%)
	量	 350ml	 350ml	 500ml	 500ml	 4合瓶1本	 4合瓶1本	 4合瓶1本
	ドリンク数	0	1.4	2.0	3.6	11.6	14.4	17.2

あなたのドリンク数はいくつでしたか？

1日6ドリンク以上は**多量飲酒**となり、肝臓への負担が大きく、数年で肝硬変やアルコール依存症を引き起こす可能性があります。

楽しく長くお酒が飲めるために、週に2日は休肝日を！



全国健康保険協会 沖縄支部

協会けんぽ