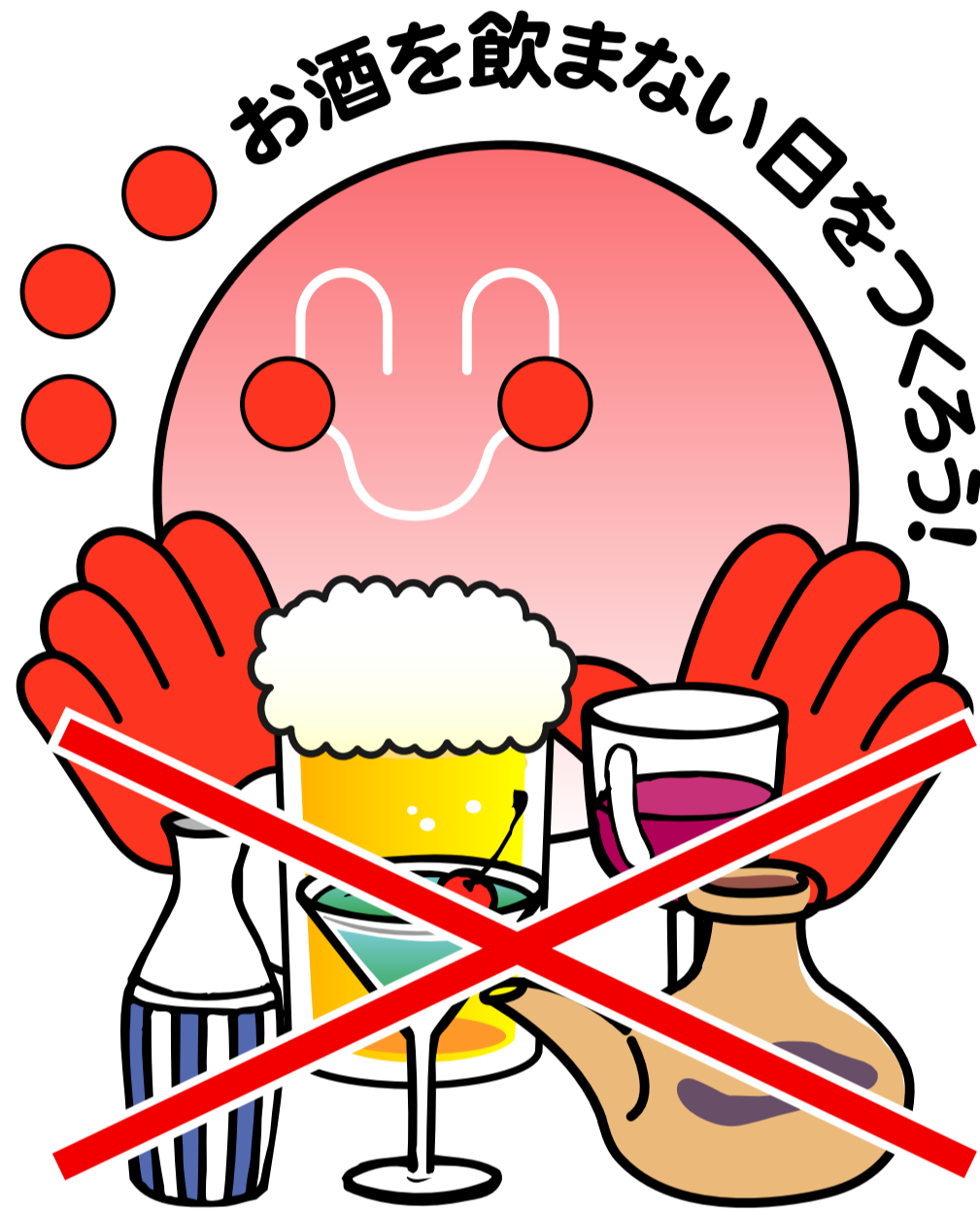




活力ある職場と 健やかな家庭のために！

休肝日をつくろう

未成年や妊婦は
飲みません・
飲ませません。

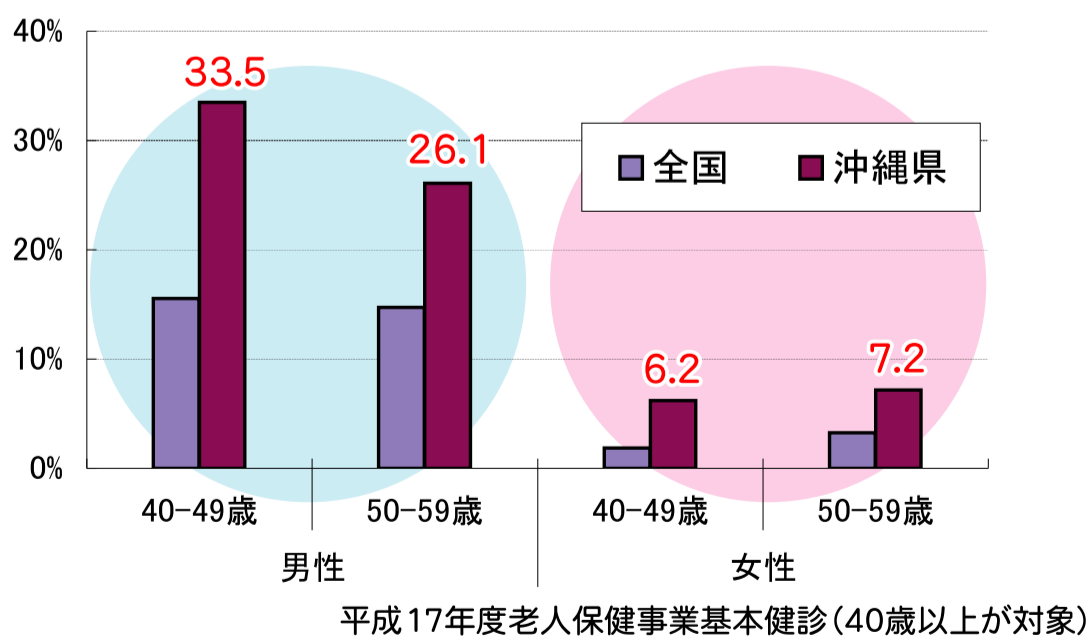


お酒は
ほどほどに。

沖 縄県では、アルコール性肝疾患の割合が全国より高くなっています。また、若い世代や女性の多量飲酒者の割合も高い状況です。多量飲酒を避け、節度ある適度な飲酒(1日平均純アルコールで約20g程度)にしましょう。
また、「未成年者や妊婦は飲酒しない・させない」を守りましょう。

働き盛りの肝臓が 飲み過ぎで弱っています！

40代・50代でアルコール性肝疾患(疑い含む)のある人の割合



節度ある適正な飲酒 1日あたり純アルコール約20g程度とは

ビールだと
約
500ml



日本酒だと
1合



泡盛(30度)だと
0.5合



ワインだと
グラス2杯
(240ml)



☆適正飲酒は、アルコール量の上限です。
女性や高齢者は、これより少ない量が適当です。
体質的に飲めない人や未成年、妊婦は飲んではいけません。

健康おきなわ21 スローガン

「チャーガンジューおきなわ！」

