

ちゃーがんじゅう おきなわ ⑨か条

その7 **き** ゅう肝日をつくろう お酒はほどほどに

未成年や妊婦は
飲みません・
飲ませません

お酒を飲んでも
飲まれたらダメさあ

タレント
仲田幸子

舞台一筋、座長務めて45年。お酒は適量、風邪知らず。

健康にいいのは疲れ直しに飲む適量のお酒。はしご酒や記憶がなくなるまで飲む酒、若いから大丈夫と無茶をする酒は後が大変。酒で命を落とす人もいるからねえ。役者人生、健康第一、お酒ほどほど、ちゃーがんじゅうー！

お酒と正しく
つきあおう

忘・新年会のシーズン、お酒の席も増えますね。楽しく過ごすには、飲み過ぎに要注意。日本人の40%は生まれつき飲めない体質ですから、無理をして飲むことはありません。飲んではいけない人(未成年、妊婦、アルコール依存症の人、運転する人など)には、お酒を勧めないで！

ちゃーがんじゅう おきなわ ⑨か条

- ち**ゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん
- 1** 日1回 体重測定
- が**んばりすぎず 適度な運動
今より10分(1000歩)多く歩こう!
- じ**ゅうぶんな休養 ストレスと上手につき合おう
- う**れしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に!
- お**くちの健康3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス
- き**ゅう肝日をつくろう お酒はほどほどに
未成年や妊婦は飲みません・飲ませません
- な**かま・家族で行こう!健康診断・がん検診
- 大きな **わ** みんなで支える「健康・長寿」



健康おきなわ21は、沖縄県民の健康づくりを推進する健康増進計画です。

仲田さんのメッセージ 詳しい健康情報を WEBで公開中! 応援団も募集中! www.kenko-okinawa.jp

今回のサポーターは仲田まさえさん、1月11日掲載です。
沖縄県福祉保健部 健康増進課 TEL.098-866-2209

