お酒と上手に付き合って、健康に！ ココカラ・元気 鳥取県

★飲酒量の単位を「ドリンク」といいます。 純アルコール10gを含むアルコール飲料＝「1ドリンク」

節度ある適度な飲酒量は、1日2ドリンク以下

・お酒に弱い方、女性、６５歳以上の方は、半分が目安
・週に２日は休肝日を設けましょう

【２ドリンクの例】

ビール (5%)	日本酒 (15%)	ウイスキー (43%)	ワイン (12%)	チューハイ (7%)	焼酎 (25%)
ロング缶1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	グラス2杯 (200ml)	1缶 (350ml)	0.6合 (100ml)

★アルコールが体から抜けるには、２ドリンクで５時間 かかります ※体質等により個人差があります

あなたの飲み方は何ドリンク？　～1日あたりのドリンク数の目安～

	2 ドリンク	これ以上飲む量が増えないように気をつけましょう。休肝日を週に２日は作るようにしましょう。
	4 ドリンク	この飲み方が続くと、生活習慣病のリスクが高くなります。
	6 ドリンク	この飲み方は、怪我や病気などの健康被害を及ぼす可能性の高い飲み方です。

2ドリンクより多い場合は、１日1ドリンク減らす、または休肝日を1日増やすなどしてみましょう。
※飲酒量の目安は、体質等により個人差があります。治療中の病気のある方は、主治医の指示に従ってください。

お酒に関するご相談は、保健所、精神保健福祉センター
お住まいの市町村健康相談窓口でお受けしています。

「健康づくり文化」シンボルキャラクター
げんきトリピー

発行元：鳥取県福祉保健部　ささえあい福祉局障がい福祉課／健康医療局健康政策課
H29.11.17発行

あなたの飲み方は何ドリンク？　～1日あたりのドリンク数の目安～

	2 ドリンク	これ以上飲む量が増えないように気をつけましょう。休肝日を週に２日は作るようにしましょう。
	4 ドリンク	この飲み方が続くと、生活習慣病のリスクが高くなります。
	6 ドリンク	この飲み方は、怪我や病気などの健康被害を及ぼす可能性の高い飲み方です。

2ドリンクより多い場合は、１日1ドリンク減らす、または休肝日を1日増やすなどしてみましょう。
※飲酒量の目安は、体質等により個人差があります。治療中の病気のある方は、主治医の指示に従ってください。

お酒に関するご相談は、保健所、精神保健福祉センター
お住まいの市町村健康相談窓口でお受けしています。

「健康づくり文化」シンボルキャラクター
げんきトリピー

発行元：鳥取県福祉保健部　ささえあい福祉局障がい福祉課／健康医療局健康政策課
H29.11.17発行

あなたの飲み方は何ドリンク？　～1日あたりのドリンク数の目安～

	2 ドリンク	これ以上飲む量が増えないように気をつけましょう。休肝日を週に２日は作るようにしましょう。
	4 ドリンク	この飲み方が続くと、生活習慣病のリスクが高くなります。
	6 ドリンク	この飲み方は、怪我や病気などの健康被害を及ぼす可能性の高い飲み方です。

2ドリンクより多い場合は、１日1ドリンク減らす、または休肝日を1日増やすなどしてみましょう。
※飲酒量の目安は、体質等により個人差があります。治療中の病気のある方は、主治医の指示に従ってください。

お酒に関するご相談は、保健所、精神保健福祉センター
お住まいの市町村健康相談窓口でお受けしています。

「健康づくり文化」シンボルキャラクター
げんきトリピー

発行元：鳥取県福祉保健部　ささえあい福祉局障がい福祉課／健康医療局健康政策課
H29.11.17発行

あなたの飲み方は何ドリンク？　～1日あたりのドリンク数の目安～

	2 ドリンク	これ以上飲む量が増えないように気をつけましょう。休肝日を週に２日は作るようにしましょう。
	4 ドリンク	この飲み方が続くと、生活習慣病のリスクが高くなります。
	6 ドリンク	この飲み方は、怪我や病気などの健康被害を及ぼす可能性の高い飲み方です。

2ドリンクより多い場合は、１日1ドリンク減らす、または休肝日を1日増やすなどしてみましょう。
※飲酒量の目安は、体質等により個人差があります。治療中の病気のある方は、主治医の指示に従ってください。

お酒に関するご相談は、保健所、精神保健福祉センター
お住まいの市町村健康相談窓口でお受けしています。

「健康づくり文化」シンボルキャラクター
げんきトリピー

発行元：鳥取県福祉保健部　ささえあい福祉局障がい福祉課／健康医療局健康政策課
H29.11.17発行

あなたの飲み方は何ドリンク？　～1日あたりのドリンク数の目安～

	2 ドリンク	これ以上飲む量が増えないように気をつけましょう。休肝日を週に２日は作るようにしましょう。
	4 ドリンク	この飲み方が続くと、生活習慣病のリスクが高くなります。
	6 ドリンク	この飲み方は、怪我や病気などの健康被害を及ぼす可能性の高い飲み方です。

2ドリンクより多い場合は、１日1ドリンク減らす、または休肝日を1日増やすなどしてみましょう。
※飲酒量の目安は、体質等により個人差があります。治療中の病気のある方は、主治医の指示に従ってください。

お酒に関するご相談は、保健所、精神保健福祉センター
お住まいの市町村健康相談窓口でお受けしています。

「健康づくり文化」シンボルキャラクター
げんきトリピー

発行元：鳥取県福祉保健部　ささえあい福祉局障がい福祉課／健康医療局健康政策課
H29.11.17発行

あなたの飲み方は何ドリンク？　～1日あたりのドリンク数の目安～

	2 ドリンク	これ以上飲む量が増えないように気をつけましょう。休肝日を週に２日は作るようにしましょう。
	4 ドリンク	この飲み方が続くと、生活習慣病のリスクが高くなります。
	6 ドリンク	この飲み方は、怪我や病気などの健康被害を及ぼす可能性の高い飲み方です。

2ドリンクより多い場合は、１日1ドリンク減らす、または休肝日を1日増やすなどしてみましょう。
※飲酒量の目安は、体質等により個人差があります。治療中の病気のある方は、主治医の指示に従ってください。

お酒に関するご相談は、保健所、精神保健福祉センター
お住まいの市町村健康相談窓口でお受けしています。

「健康づくり文化」シンボルキャラクター
げんきトリピー

発行元：鳥取県福祉保健部　ささえあい福祉局障がい福祉課／健康医療局健康政策課
H29.11.17発行

あなたの飲み方は何ドリンク？　～1日あたりのドリンク数の目安～

	2 ドリンク	これ以上飲む量が増えないように気をつけましょう。休肝日を週に２日は作るようにしましょう。
	4 ドリンク	この飲み方が続くと、生活習慣病のリスクが高くなります。
	6 ドリンク	この飲み方は、怪我や病気などの健康被害を及ぼす可能性の高い飲み方です。

2ドリンクより多い場合は、１日1ドリンク減らす、または休肝日を1日増やすなどしてみましょう。
※飲酒量の目安は、体質等により個人差があります。治療中の病気のある方は、主治医の指示に従ってください。

お酒に関するご相談は、保健所、精神保健福祉センター
お住まいの市町村健康相談窓口でお受けしています。

「健康づくり文化」シンボルキャラクター
げんきトリピー

発行元：鳥取県福祉保健部　ささえあい福祉局障がい福祉課／健康医療局健康政策課
H29.11.17発行

あなたの飲み方は何ドリンク？　～1日あたりのドリンク数の目安～

	2 ドリンク	これ以上飲む量が増えないように気をつけましょう。休肝日を週に２日は作るようにしましょう。
	4 ドリンク	この飲み方が続くと、生活習慣病のリスクが高くなります。
	6 ドリンク	この飲み方は、怪我や病気などの健康被害を及ぼす可能性の高い飲み方です。

2ドリンクより多い場合は、１日1ドリンク減らす、または休肝日を1日増やすなどしてみましょう。
※飲酒量の目安は、体質等により個人差があります。治療中の病気のある方は、主治医の指示に従ってください。

お酒に関するご相談は、保健所、精神保健福祉センター
お住まいの市町村健康相談窓口でお受けしています。

「健康づくり文化」シンボルキャラクター
げんきトリピー

発行元：鳥取県福祉保健部　ささえあい福祉局障がい福祉課／健康医療局健康政策課
H29.11.17発行

あなたの飲み方は何ドリンク？　～1日あたりのドリンク数の目安～

	2 ドリンク	これ以上飲む量が増えないように気をつけましょう。休肝日を週に２日は作るようにしましょう。
	4 ドリンク	この飲み方が続くと、生活習慣病のリスクが高くなります。
	6 ドリンク	この飲み方は、怪我や病気などの健康被害を及ぼす可能性の高い飲み方です。

2ドリンクより多い場合は、１日1ドリンク減らす、または休肝日を1日増やすなどしてみましょう。
※飲酒量の目安は、体質等により個人差があります。治療中の病気のある方は、主治医の指示に従ってください。

お酒に関するご相談は、保健所、精神保健福祉センター
お住まいの市町村健康相談窓口でお受けしています。

「健康づくり文化」シンボルキャラクター
げんきトリピー

発行元：鳥取県福祉保健部　ささえあい福祉局障がい福祉課／健康医療局健康政策課
H29.11.17発行

あなたの飲み方は何ドリンク？　～1日あたりのドリンク数の目安～

	2 ドリンク	これ以上飲む量が増えないように気をつけましょう。休肝日を週に２日は作るようにしましょう。
	4 ドリンク	この飲み方が続くと、生活習慣病のリスクが高くなります。
	6 ドリンク	この飲み方は、怪我や病気などの健康被害を及ぼす可能性の高い飲み方です。

2ドリンクより多い場合は、１日1ドリンク減らす、または休肝日を1日増やすなどしてみましょう。
※飲酒量の目安は、体質等により個人差があります。治療中の病気のある方は、主治医の指示に従ってください。

お酒に関するご相談は、保健所、精神保健福祉センター
お住まいの市町村健康相談窓口でお受けしています。

「健康づくり文化」シンボルキャラクター
げんきトリピー

発行元：鳥取県福祉保健部　ささえあい福祉局障がい福祉課／健康医療局健康政策課
H29.11.17発行