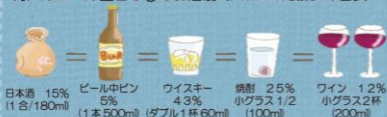


# 生活習慣病のリスクを高めるアルコール

純アルコール量 1日 男性**40g以上** 女性**20g以上**  
の飲酒は生活習慣病のリスクを高めます！

純アルコール量20gのお酒別（アルコール度数）の目安



飲むなら  
男性1日**20g**  
まで

(女性・高齢者は  
その**半分**)

＜純アルコール量 計算方法＞

お酒の量 (ml) × 度数 × 密度 0.8 (g/ml) = 純アルコール量 (g)

例) 500ml × 0.05 (5%) × 0.8 = 20g

ネットで簡単飲酒量チェック



SNAPPY-PANDA

検索

## 未成年の飲酒 妊婦の飲酒を**ゼロ**にしよう！

未成年が飲酒をすると、健康への悪影響が出やすく、イッキ飲みなどの危険な行動をとりやすくなります。周りの大人は、未成年にお酒をすすめないようにしましょう！

妊娠中・授乳中の飲酒は、赤ちゃんの発育発達に悪影響を与えることが明らかになっています。赤ちゃんの健やかな成長のためにも飲まないようにしましょう。



未成年・妊婦の飲酒  
「ちょっとだけなら・・・」  
は **危険** です！！



発行：堺市こころの健康センター

TEL 072-245-9192 FAX 072-241-0005



笑顔あふれる 住み続けたいまち  
SDGs未来都市・堺  
Sustainable Development Goals Future City, SAKAI CITY