

アルコールと上手につきあいましょう

島しょ保健所では、平成10年度～13年度に世代別健康栄養調査を行い、この結果を参考に、一人ひとりが取り組んでほしい課題を考えました。

島しょ地域の現状

毎日お酒を飲む人の割合

	20～64歳	65歳以上
男性	43.5%	45.6%
女性	12.7%	7.3%

(健康栄養調査から)

東京都健康に関する世論調査

毎日お酒を飲む人の割合

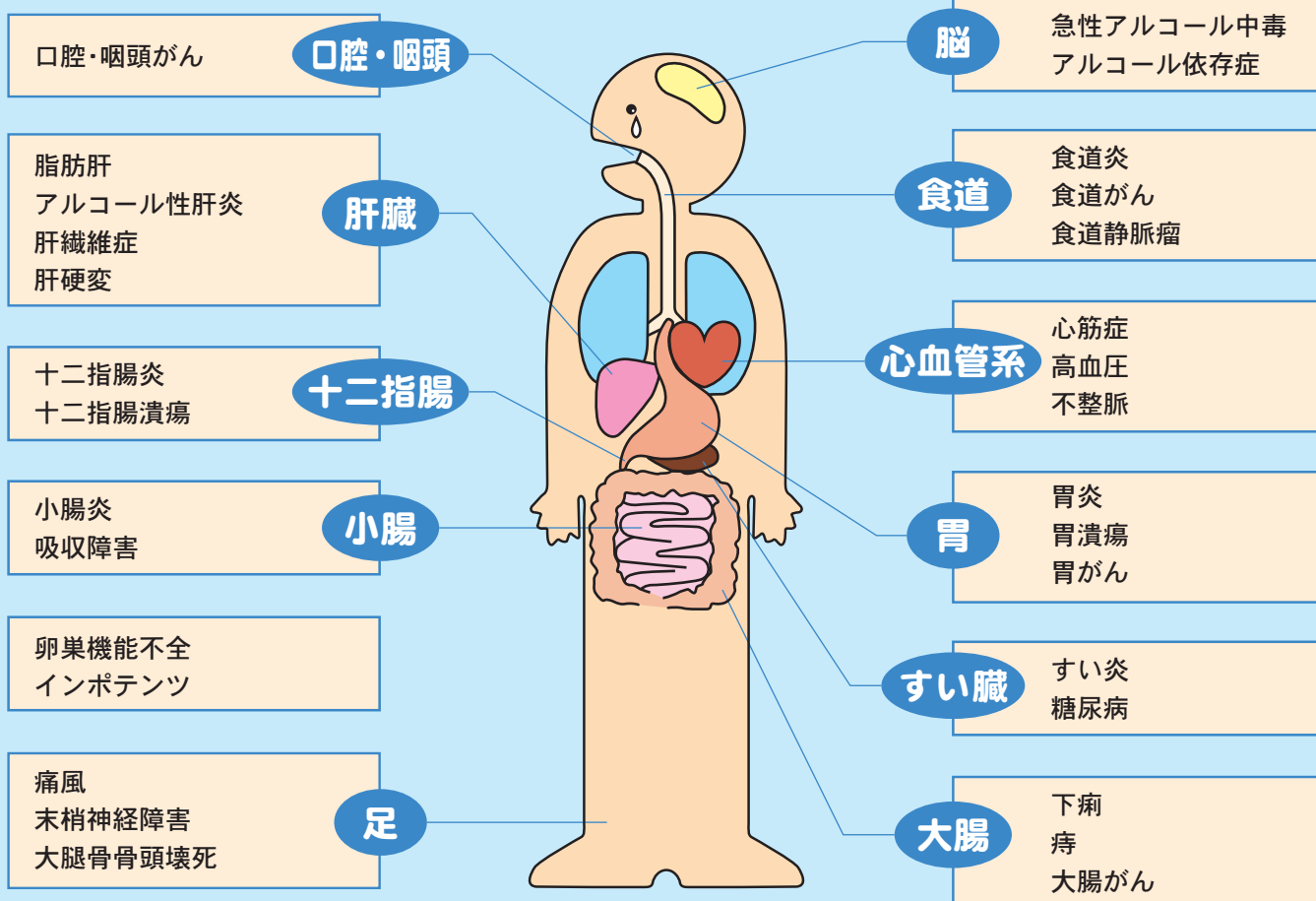
	20～79歳
男性	34.5%
女性	8.2%

(平成12年9月)

目標

節度ある飲酒を心掛けよう

過剰飲酒による身体への影響



①適量を守りましょう

②自分のペースで楽しく飲もう



③飲むときは料理と一緒に

④週2日の休肝日をとる

⑤年に1回は
定期検診を受けましょう



⑥一気に飲みはしない

⑦薬と一緒に飲まない

⑧ストレスの解消に
過度の飲酒はやめましょう

