

健康応援トピックス

あま市では、男女ともに多量に飲酒する人や生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人が愛知県の平均と比較して多くみられます。一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

○飲酒チェックツールを活用しましょう。

SNAPPY PANDA(スナッピーパンダ)

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法として活用してみましょう。



からだへの影響



○お酒との付き合い方を見直してみましょう

- ・自らの飲酒状況を把握する
- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をする
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうち、飲まない日を設ける

○適正な飲酒量を心がけましょう

適正飲酒量: 1日の純アルコール **約20g**

純アルコール量 20g の目安



ビール中瓶1本
(500ml)



日本酒1合
(180ml)



焼酎0.6合
(約100ml)



ワイン1.5杯
(約180ml)



ウイスキー1杯
(60ml)

アルコールに関する相談先

愛知県精神保健福祉センター

○アルコール電話相談【電話】

☎951・5015

受付時間: 午前9時～正午、午後1時～4時
30分(平日)

津島保健所

○アルコール専門相談【面接(要予約)】

☎0567・26・4137

受付時間: 午前9時～正午、午後1時～午後4時
30分(平日)