

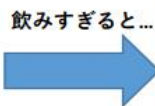
# お酒の飲み方に要注意

世界保健機関 (WHO) によると、アルコールには発がん性があり、過度な飲酒は咽頭がん・食道がん・肝臓がん・大腸がんなど、さまざまながんの原因になることが分かっています。



## 適量のお酒のメリット

- ✓ ストレスの解消
- ✓ 動脈硬化を予防
- ✓ 血液循環を活発にさせる



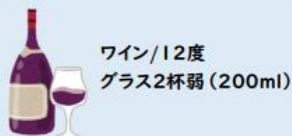
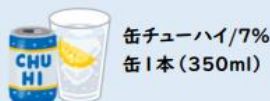
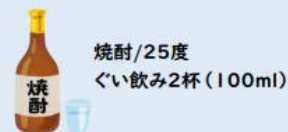
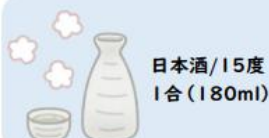
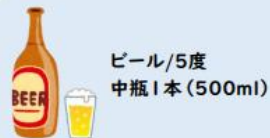
## 過度な飲酒のリスク

- ✓ がんや認知症リスクの向上
- ✓ 肝臓や胃腸などの病気
- ✓ 肥満
- ✓ 不整脈などの心臓疾患
- ✓ 生活習慣病

1日に飲むお酒の適量をチェック!

## 適切な飲酒量

純アルコール20g/日



## お酒と上手に付き合うポイント

ゆっくり食事と一緒に



週に2日は休肝日

強いお酒は薄めて



長時間飲まない



飲酒後の運動・入浴は要注意

中央保健センター (0897) 52-1215

西部保健センター (0898) 64-5333