

お酒を飲み過ぎると…

摂取する純アルコール量（お酒に含まれるアルコールの量）が増えると、がんなどの生活習慣病のリスクが高まります。また、一度に60g以上の純アルコール量を摂取すると、急性アルコール中毒になる危険も。お酒を楽しむ時には、純アルコール量を意識することが大切です。

●純アルコール量(g)の計算方法

アルコール度数(%) / 100 × 飲酒量(ml) × 0.8(アルコール比重)

脳梗塞のリスクを高める純アルコール量

1日あたり 男性40g以上、女性11g以上

大腸がんのリスクを高める純アルコール量

1日あたり 男性、女性ともに20g以上

純アルコール量
20gの目安

ビール：度数5%、500ml
日本酒：度数15%、167ml(約1合)



※缶などで販売されているお酒の場合、パッケージに純アルコール量が記載されていることがあります
※参考：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

今日からできる！ 健康習慣

いつまでも元気で過ごすために知ってほしい、
今日からできる健康づくりのための
取り組みを紹介します。

— 第2回 —

【お酒の飲み過ぎに注意！】

詳細 ウェルネス推進課

☎211-3513



今日からできる！ アルコールウォッチを使ってみよう

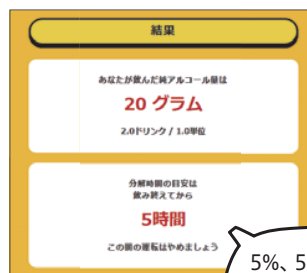
アルコールウォッチでは、飲んだお酒を選べると、純アルコール量と分解時間の目安が分かります。お酒を飲み過ぎていないか、いつから運転できるのかを簡単に確認できます。自分に合った飲酒量を考えるきっかけにしてみませんか？



飲んだお酒を選んで、計算するボタンを押すと、純アルコール量と分解にかかる時間の目安が表示されます。



▲アルコールウォッチ
※厚生労働省ホームページ



5%、500mlの缶ビール1本を飲んだ場合、分解するまで約5時間！

アルコールの 度数に気を付けて！

スーパーやコンビニなどで、アルコール度数が9%などの度数が高いお酒を手軽に買えます。しかし、350ml缶1本で純アルコール量が20gを超えるため、短時間で一気に飲むと、急性アルコール中毒になることも。少量でも短時間で飲み切らず、水も一緒に飲むようにしましょう。



※10gの純アルコール量の分解時間は約2.5時間です
※分解時間には個人差があります

広告