

# 適量飲酒

していますか？

純アルコール摂取量

1日20gが適度な飲酒量です

純アルコール量20gの例



ビール  
中瓶1本



日本酒1合



ワイン2杯



焼酎0.5合



出典：厚生労働省「健康日本21」

送迎会や歓迎会で、お酒を飲む機会が増える時期になりました。  
飲みすぎ・食べすぎに注意しましょう！

柏市のHPには、「お酒と上手に付き合うためのコツ」や  
「アルコール自己チェックリスト」があります。ご活用ください！



地域健康だより

令和6年3月作成

発行：柏地域・職域連携推進協議会事務局（柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256）