

# お酒は、 ほどほどに。



「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりおこれり」と、古くから  
言われるように、さまざまな生活習慣病がアルコールの過剰な摂取と  
密接にかかわっています。ほどほどのところでSTOPする。  
その心掛けがあなたの健康を守ります。

## 1日の摂取量<sup>\*</sup>を心がけましょう

※「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで約20g程度 参照：厚生労働省「健康日本21(アルコール)」



Let's  
少酒!



優秀賞  
肝臓の  
労働時間も  
短縮に  
(愛知県 39歳 KAZOO)

優秀賞  
健康は  
少酒に多趣味  
よく笑い  
(大阪府 54歳 会社員 おさぼろ)

優秀賞  
じいちゃんの  
少酒に孫が  
いいね! する  
(滋賀県 58歳 主婦 はなばあ)

毎年2月は、全国生活習慣病予防月間



一般社団法人日本生活習慣病予防協会  
<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>