



第3期健康むらた21計画に係る実態調査結果

18～74歳の男女、約1500人にアンケート送付。
男性283人、女性348人から回答がありました。

アンケートの結果～飲酒について～

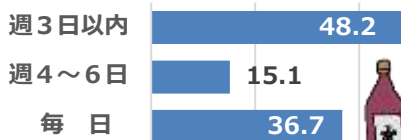
問 お酒を飲みますか？



約半数の人には
飲酒の習慣が
ありません！



問 お酒を飲む頻度はどれくらいですか？



飲酒する人のうち
4割(全体の18%)は
毎日飲酒！



問 未成年の飲酒についてどう思いますか？

絶対飲むべきではない	65.7%
場合によりかまわない	17.0%
別にかまわない	3.8%
わからない	13.5%



未成年の飲酒は、絶対にいけません!!

～もう一步、健康に近づく秘訣～

お酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」を実践することが大切です。飲酒する方は、ぜひ以下の10か条をこころがけてください。

▶ 適正飲酒の10か条

1. 談笑し、楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら、適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒、薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ、週に二日は休肝日
5. やめようよ、切りなく長い飲み続け
6. 許さない、人への無理強い一気飲み
7. アルコール、薬と一緒に危険です
8. 飲まないで、妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

▶ 年末年始も適正飲酒を

年末年始は人が集まり、普段は飲酒しない方もお酒を飲まれるかもしれません。

10か条を忘れずに
楽しく、健康に
幸せな時間を
お過ごしください。



≫ 次回は「たばこ」について掲載します