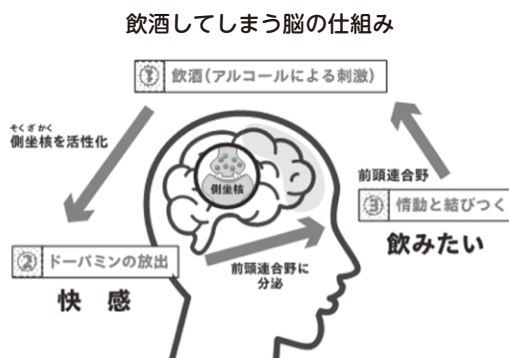


習慣変える その一步

～飲酒について見直してみませんか?～

お酒を飲んでしまう原因には、脳の仕組みが関係しています



①～③の繰り返しにより飲酒行動が強化されていきます。
このような脳のメカニズムから、最初はうまく飲酒量をコントロールできていても、いずれ難しくなってしまいます。

出典：あなたが決める、お酒のたしなみ方 厚生労働省

お酒を多く飲みすぎないための対処方法と飲み方

飲むとき

- ☐ バランスのよい食事と一緒に摂取する
- ☐ 水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- ☐ 週に数日は、アルコールをノンアルコール飲料に置き換える
- ☐ 飲むときは1日あたりの平均純アルコール摂取量を男性 40g (2合) 以内・女性 20g (1合) 以内にする

飲みたくなったとき

- ☐ 飲酒しないで、家に帰る
- ☐ 飲酒以外のストレス解消法を見つける
- ☐ 運動など、他の活動を見つける
- ☐ 趣味をもつ
- ☐ 家族に心配事を話す
- ☐ お酒を飲まなくても話ができる相手を見つける

誘われたとき

- ☐ 飲み会などでお酒を注がれないようにコップやグラスを空にしない
- ☐ オンライン飲み会（パソコンや携帯などを使ったビデオ通話で行われる飲み会）ではあらかじめ終了時間を決めておく
- ☐ 周囲に減酒していることを宣言する
- ☐ 仕事のあと同僚と飲酒する日数を制限する
- ☐ 友人から飲み誘われたら、ランチを提案してみる

あなたの飲酒を見守るアルコールウォッチ

飲んだお酒を選べば純アルコール量と分解時間を計算します。
登録不要。WEB ページで気軽にチェック。



厚生労働省ホームページ

冬場のヒートショックに気を付けましょう！

ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が急上昇・急降下することで、血管や心臓に大きな負担がかかることを言います。入浴時はとくに発生しやすいため、飲酒直後の入浴も要注意です。