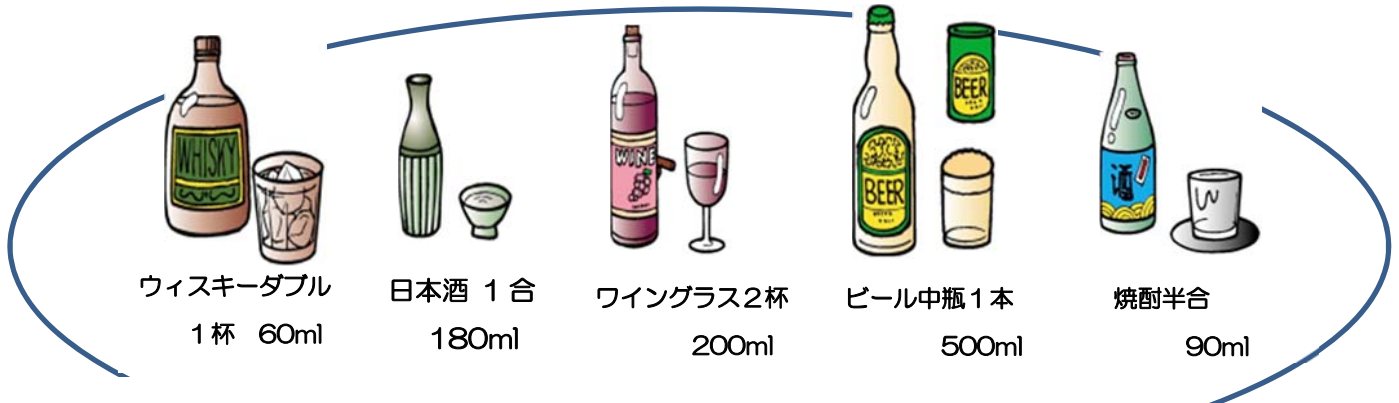


皆さんは飲酒の習慣はありますか？お酒は飲みすぎると肝臓に負担を与えたり、おつまみでエネルギーを摂り過ぎて内臓脂肪を増加させたりします。飲み方・頻度や量・種類に気を配って、楽しいお酒を飲みましょう!!

『適正飲酒と休肝日～肝臓を守るために適量を覚えよう～』

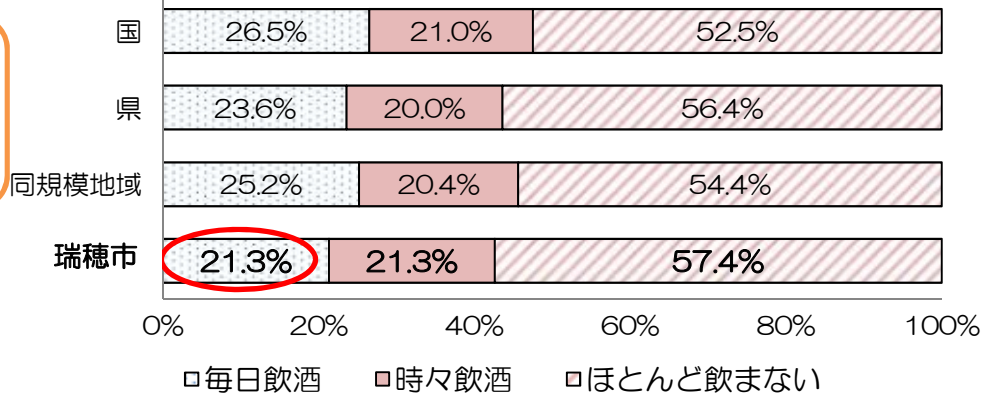


どれかひとつが『1日の適正飲酒量』

あなたは適量ですか？

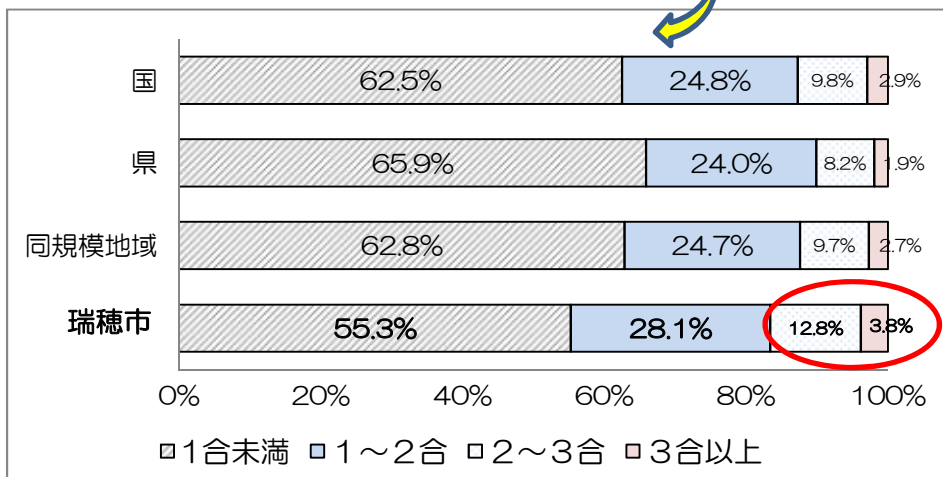
瑞穂市民の飲酒頻度は？

毎日飲酒の人は、週に1回は休肝日を設けましょう！



資料：国保データバンクより

1日の飲酒量は？



3合以上割合が多いです！
適量を守って！

