



長寿世界一を復活させよう  
ちゃーがんじゅう沖縄!

# お酒と楽しくつきあうために

## 1 沖縄県の現状

お酒は「百薬の長」といわれ、適度な飲酒は食欲増進や血行促進に効果がありますが、飲み過ぎは生活習慣病のリスクを高めるなど健康障害を引き起こす原因となります。

沖縄県の肝疾患による死亡率は、男女ともに全国ワースト1位で、特にアルコール性肝疾患の死亡率は全国平均の2倍以上となっています。

また、飲酒行動の実態調査から、お酒を飲む回数(週に4回以上)は全国に比べて少ないものの、1回に飲む量が多いことがわかっています。

男性のアルコール性肝疾患の死亡率(H30/人口10万対)



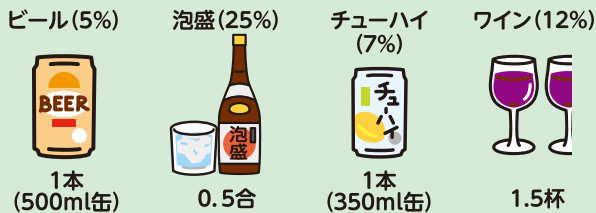
沖縄県アルコール性肝疾患の死亡率が  
全国の2倍



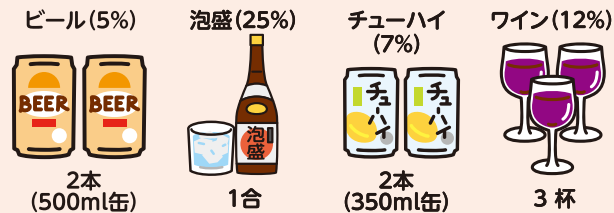
## 2 適度な飲酒量

お酒を飲み過ぎないように、下記の量を参考に適度な飲酒を心がけましょう。 ※女性は以下の半分の量です。

### 適度な飲酒量



### 生活習慣病のリスクを高める飲酒量



## 3 適量でいい酒を飲むアドバイス

### Point 1 適量で きりあげる



遅くまで飲まない。ビール1本(500ml)でも体の処理は4時間かかります。

### Point 2 食べながら飲む



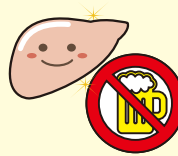
肉や魚、野菜をとりながら胃を守り、酒の吸収を抑え肝臓の負担を軽くします。

### Point 3 強い酒は、 薄めて飲む



強い酒は胃を刺激し、胃炎や十二指腸潰瘍の原因となります。

### Point 4 週2日は休肝日



肝臓の修復する時間を十分にとりましょう。

### Point 5 定期健診を 必ず受ける



肝臓は沈黙の臓器。肝機能の状態を調べるために定期健診を受けましょう。

## 節酒カレンダーアプリ

お酒を飲み過ぎないためには、適度な飲酒量を知り、自身が飲んだお酒の量を把握(記録)することが大切です。お酒の量を記録することができる便利な「節酒カレンダーアプリ」がありますので、ぜひご活用ください。



お酒を飲む機会が増える時期です。適量のお酒で、楽しい時間を過ごしてください。



担当課

健康長寿課

電話: 098-866-2209 FAX: 098-866-2289

広告

