

賢いお酒との付き合い方

お酒がもたらす影響って？

適量であればストレスを解消したり、食欲増進等に効果があると言われていますが、飲みすぎは、心身だけでなく、周囲の家族や社会への影響があります。

身体への影響

多量飲酒は全身の臓器を傷め
病気やけがに

こころへの影響

依存症などの
こころの病気の原因に

家族への影響

家庭内でのいさかい、
暴力など様々なトラブルに

社会への影響

仕事のミス、事故、失業、
人間関係のトラブルなどに

自分に合ったお酒の量を知って
健康に配慮し、賢い飲酒を心がけよう！

飲酒チェックツール

お酒の分解にかかる時間が
計測できます◎

お酒の飲み方チェック

適切な飲み方ができているか
チェック✓

あなたの飲酒を見守る

アルコール ウォッチ

飲んだお酒を選ぶと
純アルコール量と分解時間を計算します

＼スマホで簡単＆スグ計算！／

登録不要
WEBページで
気軽にチェック

飲酒運転は法律で
禁止されています。

妊娠中や体質的に
お酒を受け付けられない人は
飲酒を避けましょう。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



<https://www.city.toyota.aichi.jp/kurashi/fukushi/shougaiha/1030036/1024053.html>

豊田市相談窓口一覧



<https://www.city.toyota.aichi.jp/kurashi/kenkou/kenkoudukuri/1030659.html>

<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacht/>