



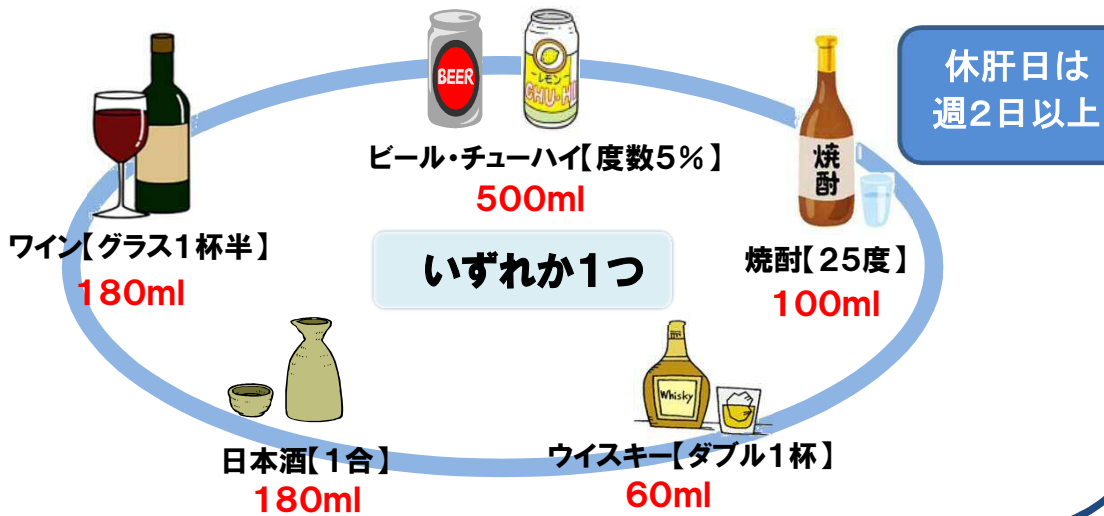
# お酒との上手な付き合い方

適量を守ればお酒は「百薬の長」。あなたは、お酒とどうつきあっていますか？

## 1日あたりのお酒の適量

**純アルコール量20gまで**  
**(女性は10gまで)**

※飲んで赤くなる体質の人や、高齢者はこれよりも少ない量が適量です



### 次の人にはお酒を勧めないでください

#### \* 未成年者

未成年者にお酒を勧めることは、「未成年者飲酒禁止法」で禁止されています。未成年者はアルコールを分解する能力が未完成のため、アルコールによって、成長途中のころとからだに様々な悪影響(脳への影響や臓器障害、アルコール依存症になりやすい等)が及びます。

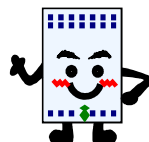
#### \* 妊婦

妊娠中に飲酒すると、胎盤を通じてアルコールが赤ちゃんの体に直接入ってしまいます。また、流産や早産なども起こしやすくなります。妊娠中はもちろんのこと、それ以前でも妊娠の可能性のある人にはお酒を勧めないようにしましょう。

#### \* 授乳中の人

母乳を通じて、子どもの成長に悪影響が出る可能性があります。授乳が終わるまではお酒は飲まないことが大切です。

皆様の健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課  
ながの健やかプラン21推進市民の会  
電話 226-9961 FAX 226-9982