

飲酒のピラミッド

◆節度ある適度な飲酒

楽しく健康に飲み続けるために、現在の飲酒量を続けていきましょう。休肝日を週に連続して2日以上とれると、さらに健康な飲み方になります。

◆生活習慣病のリスクを高める飲酒・多量飲酒

現在の飲酒を続けると、将来、健康や社会生活に悪影響がでる恐れがあります。自分で出来る範囲で結構ですので、今よりも飲酒量を減らすことが良いでしょう。

◆アルコール依存症

アルコール依存症は飲酒量だけで決まるものではありません。現在、多量飲酒に当てはまり、ご自身の飲み方に問題を感じていたら、まずは相談してみましょう。

