



めな〜



節酒

カレンダー

無料アプリ

記録しよう！ ふりかえろう！ あなたとお酒の 付き合い方



Webもチェック！／

節酒カレンダー



カレンダー

毎日の飲酒をカンタンに記録し、飲酒状況を視覚的に管理できます。



ステータス

飲酒記録に応じて、爽快期、ほろ酔い期、酩酊期など7種類の酔いの状況を表示します。



レポート

週次、月次、年次、カスタムの4種類のレポート機能があり、純アルコール量は棒グラフで表示され、飲酒の傾向を把握できます。



AUDIT (オーディット)

WHOが開発した簡単なテストで自分の飲酒状況を判定できます。



知ってほしい！ お酒のリスク*



生活習慣病のリスクを高める飲酒量 (1日あたりの平均純アルコール摂取量)

男性 **40g** 以上 女性 **20g** 以上

(*) がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病のリスクは飲酒量が増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。

純アルコール量20gとは？

日本酒



度数：15%
量：180ml

ビール



度数：5%
量：500ml

焼酎



度数：25%
量：110ml

ワイン



度数：14%
量：180ml

ウイスキー



度数：43%
量：60ml

缶チューハイ



度数：5%
量：500ml
度数：7%
量：350ml



ストロング系のお酒 度数：9%
1缶に含まれるアルコール量 **1缶だけで**

350ml缶⇒25g **20g超え**

500ml缶⇒36g **ほぼ40g**

上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%)、サイズを確認したうえで計算してください。
グラム表記されている商品もありますので、購入時に確認してください。

アルコール(g)の計算式

お酒の量 × [アルコール度数 ÷ 100] × 0.8*
(ml) (%) *アルコールの比重



例) ビール中ビン1本(500ml)、アルコール度数5%

500(ml) × [5(%) ÷ 100] × 0.8 = 20(g)

生活習慣病のリスクを高めない量を心がけ、
週に1～2日は飲酒をしない日をつくろう！



お酒との付き合い方を見直してみよう

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

重要!! ・自らの飲酒状況などを把握する

- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をする
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうち、飲まない日を設ける

- ・一時多量飲酒(急いで飲まないようにしましょう)
- ・他人への飲酒の強要
- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・病気など療養中の飲酒や服用後の飲酒
- ・飲酒中、飲酒後の運動や入浴

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

お問い合わせ

沖縄県健康長寿課

TEL/098-866-2209

mail/aa030320@pref.okinawa.lg.jp

推奨
環境



iOS15以上
Android 9以上