



## あなたの飲酒量はどのくらい??

ビールがおいしい季節になりましたね！つついっつもより手が伸びがちですが…

ちょっと待った!! 飲酒の適量ってご存知ですか??

飲酒量の単位は『ドリンク』で表します。

『アルコール 10g を含むアルコール飲料』 = 『1 ドリンク』です。

厚生労働省による『健康日本 21』によると**適正飲酒量は『2 ドリンク』**とされています。

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ (8%)	焼酎 泡盛 (25%)	ワイン (12%)
1 合	ダブル 1 杯	中瓶 1 本 (500ml)	1 缶 (350ml)	1 合	グラス 1 杯
2.2 ドリンク	2.1 ドリンク	2 ドリンク	2.2 ドリンク	3.6 ドリンク	1.2 ドリンク

上の表を参考に、自分が 1 日何ドリンク飲酒しているかを計算してみましょう!!

例) 1 日ビール (500ml) 1 本と焼酎 1 合飲む人の場合…

ビール (500ml) 1 本  
2.0 ドリンク
+
焼酎 1 合  
3.6 ドリンク
=
合計  
5.6 ドリンク

あなたの 1 日の飲酒量を計算してみましょう!

ドリンク

『お酒は百薬の長』ともいいます。適量を知り、休肝日を取り入れて長く楽しく飲みましょう。

## 施術所を利用されるかたへ

マッサージ、鍼灸、整骨の施術者は、国家資格（免許）が必要です。

▼あん摩マッサージ指圧師

▼はり師・きゆう師

▼柔道整復師

医療保険が適用されるのは、上記の国家資格を持った施術者による施術に限られます。施術を受ける場合は、施術者が上記の国家資格のいずれかを所有しているか確認しましょう。

⇒施術者の厚生労働大臣免許保有証や施術所の看板、施術所内の掲示などで確認できます。

○『整体師』、『カイロプラクティック』などは、関係民間団体などが行う研修などを受けて取得する民間資格です。

資格に関すること 熊本県医療政策課（電話 096 - 333 - 2205）

保険診療に関すること 熊本県国保・高齢者医療課（電話 096 - 333 - 2223）

問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216