

キャッチコピー及びリード文の記載

キャッチコピー例「.....」  
 リード文「.....」

### 飲酒量に関する記載

グラムのお考え方や計算式を含め簡潔に記載

算式の記載「 $\text{グラム (g)} = \text{お酒の量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \div 100 \times 0.8$ 」

目安となる1日の飲酒量  
 (純アルコール量20g程度) →

ビール(5%) 500 mL	酎ハイ(7%) 約350 mL	ストロング系(9%) 約280 mL	日本酒(14%) 180 mL	ワイン(14%) 180 mL	焼酎(25%) 100mL	ウイスキー(42%) 60 mL

純アルコール量早見表

- 0g
- 0 g 以上20g未満
- 20 g 以上40g未満
- 40g以上

お酒の量 mL	アルコールの濃度 %									
	0	3	5	7	9	14	20	25	40	
0	0									
20		0.5	0.8	1.1	1.4	2.2	3.2	4	6.4	
40		1.0	1.6	2.2	2.9	4.5	6.4	8	13	
60		1.4	2.4	3.4	4.3	6.7	10	12	19	
100		2.4	4	5.6	7.2	11	16	20	32	
180		4.3	7.2	10	13	20	29	36	58	
350		8.4	14	20	25	39	56	70	112	
500		12	20	28	36	56	70	100	160	

※生活習慣病を予防するためにも1日あたり男性は40g未満、女性は20g未満となるように心がけましょう

(10 g以上は少数を四捨五入)

### 飲酒に関する注意点

お酒を飲むときの工夫 5項目 「しりたいな」

- ① **し** : 自分の状態等を知(し)る (AUDIT-C・AUDIT等の活用)
- ② **り** : 量(りょう)を決めて飲酒する
- ③ **た** : 食(た)べ物などと一緒に飲む
- ④ **い** : 一週間(いっしゅうかん)続けての飲酒をしない (休肝日)
- ⑤ **な** : アルコールの入っていない飲み物(水など)も飲む

避けるべき飲酒等 5項目 「やめたいね」

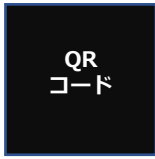
- ① **や** : 病(やまい)に罹っている時など、療養中や投薬中の飲酒をしない
- ② **め** : 酔酩(めいてい)しての運動や入浴などはしない
- ③ **た** : 多量(たりにょう)のアルコールを摂取しない
- ④ **い** : 一気(いっき)飲みの強要をしない
- ⑤ **ね** : 眠(ねむ)れない時や不安を解消するための飲酒をしない

純アルコール表を用いて自身が飲んでいるお酒がどの位置にあるかわかるようにする

AUDITや飲酒ガイドラインの本体についてリンク先を貼る

飲酒に関する留意点について語呂合わせや絵などを活用して、国民に伝えやすく簡潔に記載

※お酒と自分の関係を調べる AUDIT



※詳しくは、以下の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」をご覧ください。

