

15秒でわかる！



お酒との付き合い方

アルコールは 飲まなくてOK！ 飲むなら注意！

STEP 1 クイズ編



生活習慣病のリスクを高める
飲酒量は？
答えはこの動画をご覧ください

STEP 2 4つのポイント編



4つのポイントを確認し、
健康に配慮した飲酒を
心がけましょう

動画は、厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を
もとに作成しています

お酒との付き合い方
ちょっとカエルが未来をカエル



西区健康づくり事業キャラクター「みらいカエル」
作成：西区役所福祉保健課 令和6年11月版