

お酒の量が増えていませんか?

新型コロナウイルス感染症など様々なストレスなどにより、不安、憂鬱、眠れないなどの理由でお酒の量が増えていませんか。

お酒は眠りを浅くし、かえって不眠を招いてしまうことが知られています。

お酒の悪影響を少なくするために、適正な飲み方をしましょう

- ・節度ある適度な飲酒量を守りましょう。
1日平均純アルコール20g程度
- ・食べながら飲みましょう。
- ・休肝日を取りましょう。(3日に1日が目安)



酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー ブランデー	焼酎(25度)	ワイン
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
目安量	中瓶1本 (500mL)	1合 (180mL)	ダブル (60mL)	0.5合 (90mL)	2杯 (240mL)
純アルコール量	20g	22g	20g	18g	24g

参考資料:「健康日本21(第2次)④飲酒 表 主な酒類の換算の目安」厚生労働省

飲食の際は、感染防止対策を徹底しましょう

- ・密閉、密集、密接を避けましょう。
- ・会話の際は、マスクを着用してください。
- ・体調不良で参加は控えましょう。

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のために

一人ひとり基本的な感染対策を徹底してください

- ・外出時や会話するときには、マスクを正しく着用しましょう。
※不織布マスクを推奨
- ・こまめな手洗い、手指消毒を徹底しましょう
- ・窓を開けるなどして、こまめに換気をしましょう。
- ・人との間隔は、できるだけ2m取りましょう。



症状がある場合は登校・出勤を控え、早めに受診してください

- ・かかりつけ医や「受診・相談センター(TEL0120-567-747)」に相談してください。



住まいのリフォームのことなら何でもおまかせ!

あっとリフォーム

白河SR

〒961-0051
福島県白河市
大鹿島前21-1

ご相談 お見積 **無料!**

まずはお気軽にお電話ください。

0248-21-8452

FAX.0248-21-8087

<http://atreform.com/>

あっとリフォーム

検索

受付時間/10:00~17:00 定休日/水曜・第1第3日曜・祝日