

お酒を飲む方向けの



活用ガイド

アルコール
問題

「危険な飲酒」していませんか？

お酒の飲み方を、チェックリスト(AUDIT)で定期的
にふりかえりましょう

アルコール依存の傾向がある方は、早めに相談窓口
にご相談を！



相談窓口など
の情報は...

お酒をやめる
べきなのに、
やめられない。

そのようなと
きに「こころ
の相談窓口」
や身近な地域
の「断酒会」
を探せます。

適量飲酒ってどのくらい？

お酒をたしなむならば、「健康に配慮し
た飲酒」を知りましょう。

「お酒」に関する生活習慣の改善に役立つ
情報があります。

10年後の自分に健康を届けよう

www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp

時間のないあなたも、
スマホでアクセス！

