

お酒の適量は1日アルコール20g (ビール500ml)までです



油断していると...



飲み過ぎて失敗



やがてこんなふうになる...



気づいたときには抜け出せない

正常飲酒 → 問題飲酒・多量飲酒 → アルコール依存症

早めに生活習慣を見直しましょう

お酒の飲み方が気になるときは
精神科医、保健所に相談しましょう。
(家族相談も OK です)

福 島 県