

# 適正飲酒の10か条

1 談笑し 楽しく飲むのが  
基本です

2 食べながら  
適量範囲でゆっくりと

3 強い酒 薄めて飲むのが  
オススメです

4 つくろろよ  
週に二日は休肝日

5 やめようよ  
きりなく長い飲み続け

6 許さない  
ひと他人への無理強い・  
イッキ飲み

7 アルコール  
薬と一緒に危険です

8 飲まないで  
妊娠中と授乳期は

9 飲酒後の運動・入浴  
要注意

10 肝臓など  
定期検査を忘れずに



しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転