

# お酒をたしなむ 知っておいて ほしいこと

女性に



1日あたり



ワイン



生ビール中ジョッキ



缶チューハイ350ml

いずれか  
1杯以上で、  
生活習慣病のリスクが  
高まります

飲酒量が増えると  
乳がんのリスクが  
高まります

女性特有の  
健康リスク



お酒は「ゆっくりほどほどに」

休肝日も少なくとも

週に1日は必要ですよ



※詳しくは「厚生労働省のアルコール関連問題啓発週間」のページを参照してください。「女性と飲酒」について解説しています。



## アルコール関連問題啓発週間

11月10日～16日



相談窓口

アルコール関連問題  
啓発週間のページ

厚生労働省・内閣府・法務省・国税庁・文部科学省・警察庁・国土交通省