

お酒 との付き合い方

- 一、飲酒できない人へお酒を勧めたり、「イッキ飲み」を強制しない
- 一、適量飲酒（純アルコール 20g=1単位）

純アルコール 20g(1単位)とは



ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	チューハイ	焼酎
5%	15%	43%	12%	7%	25%
500ml	180ml	60ml	200ml	350ml	100ml

お酒の飲み方や、アルコール関連問題のご相談は下記まで。本人・家族・友人・どなたからでも結構です。

西宮市保健所 健康増進課
0798-26-3160