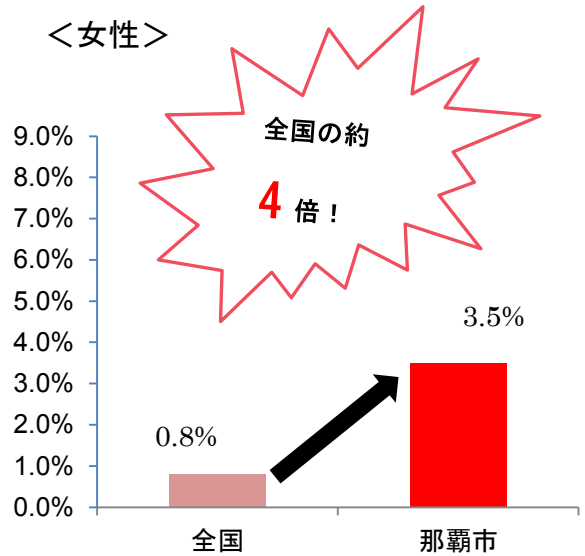
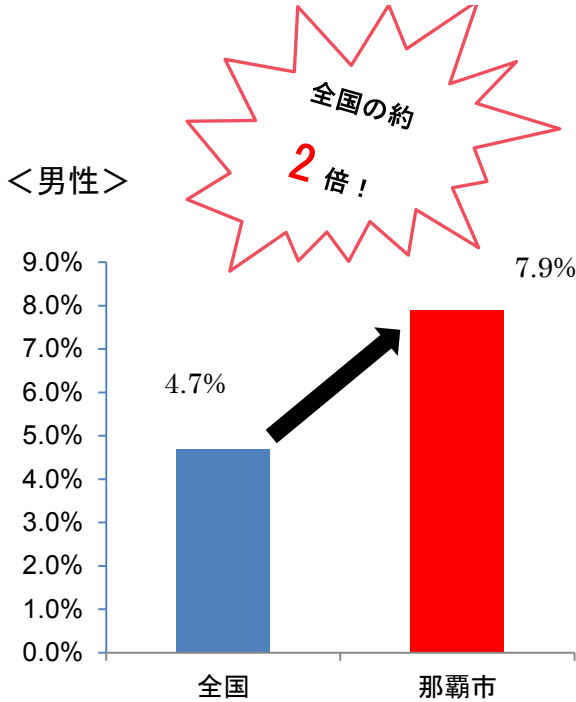


飲みすぎていませんか？

あなたの体が心配です

多量飲酒（1日平均純アルコール量60g以上の摂取）をしている人の割合



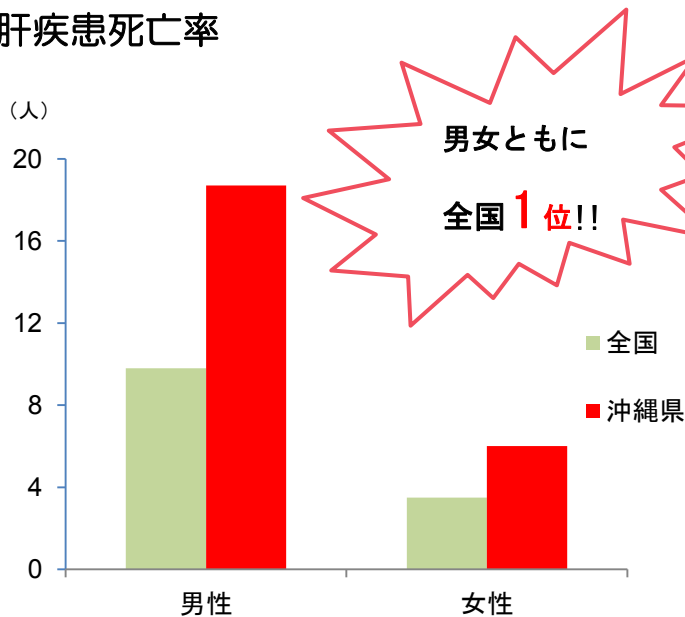
資料：H28 市国保特定健診問診票（40～74歳）KDB

純アルコール量60g以上ってどのくらい？

- ビールだと500mlロング缶3本以上
- 9%のチューハイだと500mlロング缶+350ml缶以上
- 日本酒だと3合以上



肝疾患死亡率



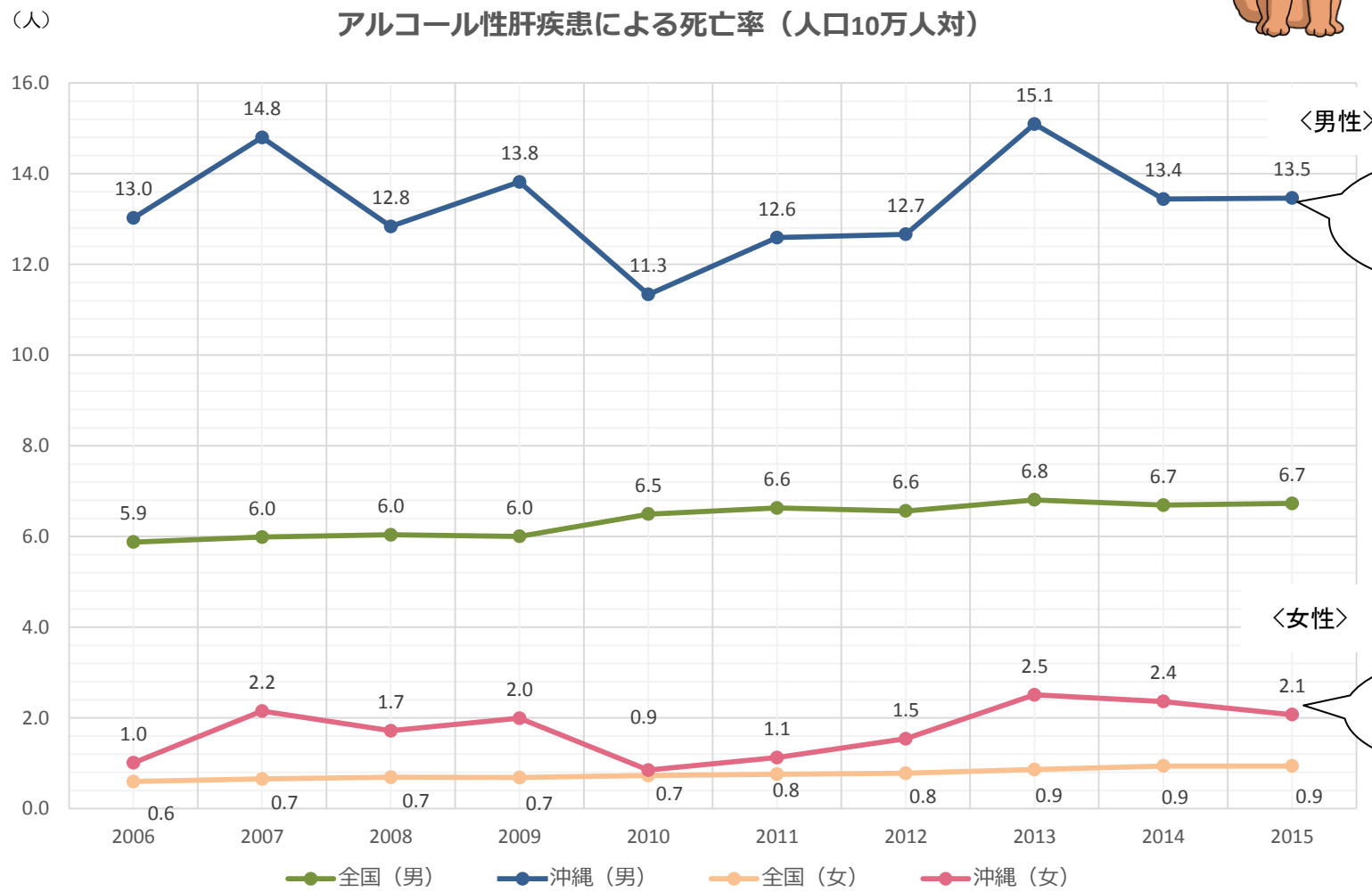
肝疾患は、B型肝炎やC型肝炎のようなウイルス性の疾患やアルコールが原因となるアルコール性肝疾患、食生活が影響するNASH（非アルコール性脂肪性肝炎）などがあります。全国的にはウイルス性の肝疾患が多い割合を占めていますが、**沖縄県はアルコール性肝疾患が最も多く、その死亡率は男性では全国の約2倍**となっています。

適正量を知り、節度ある楽しい飲み方を身につけましょう。

資料：平成27年 年齢調整死亡率（人口10万人対）

（人口動態統計）

# 沖縄県のアルコール性肝疾患は **全国2位** !!



全国の**2倍**！

全国の**2.3倍**！

資料：人口動態統計 衛生環境研究所編集