

# お酒と正しいお付き合いを

お酒にまつわる都市伝説をご存じですか？

- ・ サウナ入って汗かいたら大丈夫。
- ・ お風呂入ったら抜ける。
- ・ 自転車だったら大丈夫。
- ・ 牛乳飲んだら分解するから大丈夫。
- ・ 寝る前にお酒を飲むと寝つきが良い。
- ・ 4時間寝たら大丈夫。
- ・ 翌朝お酒を飲むと二日酔いがラクになる。

**信じちゃダメですよ！あくまで都市伝説です。**

では、お酒は体に良いの？悪いの？

良いことは、

- ・ 精神が高揚し 元気 がでてきます。
- ・ ワイン、ウィスキー、ホップなどの香りにはリラックス効果があります

悪いことは、

- ・ 飲酒による健康リスクが高まります。
- ・ 多量の飲酒はアルコール依存症のリスクが高まります。
- ・ 攻撃的になりトラブル発生確率が高まります。
- ・ 転倒など怪我のリスクが高まります
- ・ 健康や人生に悪影響を及ぼす確率が高まります。

それでは、人とお酒のいい関係であるためには？

- ・ 自分の適量を知りましょう。・自分の適量を周りの人にも教えてもらうようにしましょう。
- ・ 次の日に用事などがあるときは飲酒量を考えておきましょう。
- ・ お酒の席の後は自分で帰れるようにしましょう。・休肝日を設けましょう。
- ・ ケンカ・もめ事をおこさないようにしましょう。
- ・ アルコールチェッカーで飲酒量など自己管理しましょう。

お酒とは、いい関係でいたいですね！

それと、

飲酒運転による痛ましい事故が多い昨今、

**呑んだら乗るな！呑むなら乗るな！**

**飲酒運転は厳禁**です!!