

# お酒は、 ほどほどに。



「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりおこれり」と、古くから  
言われるように、さまざまな生活習慣病がアルコールの過剰な摂取と  
密接にかかわっています。ほどほどのところでSTOPする。  
その心掛けがあなたの健康を守ります。

## 1日の摂取量を心がけましょう



Let's  
少酒!



優秀賞  
肝臓の  
労働時間も  
短縮に  
(愛知県 39歳 KAZOO)

優秀賞  
健康は  
少酒に多趣味  
よく笑い  
(大阪府 54歳 会社員 おさぼろ)

優秀賞  
じいちゃんの  
少酒に孫が  
いいね! する  
(滋賀県 58歳 主婦 はなばあ)

毎年2月は、全国生活習慣病予防月間