

| 健康おきなわ 21 2016 |    |    |    |    |    |    | 健康おきなわ 21 2016 |    |    |    |    |    |    |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----------------|----|----|----|----|----|----|
| 1月             |    |    |    |    |    |    | 2月             |    |    |    |    |    |    |
| 月              | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月              | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|                |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 1              | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
|                |    |    |    | ○  | ○  | ○  | ○              | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 4              | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 8              | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ○              | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○              | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 11             | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15             | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ○              | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○              | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 18             | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22             | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ○              | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○              | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 25             | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29             |    |    |    |    |    |    |
| ○              | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○              |    |    |    |    |    |    |

楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう！  
健康長寿おきなわ!! /

沖縄県健康長寿課  
Tel/098-866-2209 <http://alc.okinawa.jp>

- 爽快期
- 酩酊期
- ぼろ酔い期
- 泥酔期
- 酩酊初期
- 昏睡期

楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう！  
健康長寿おきなわ!! /

沖縄県健康長寿課  
Tel/098-866-2209 <http://alc.okinawa.jp>

- 爽快期
- 酩酊期
- ぼろ酔い期
- 泥酔期
- 酩酊初期
- 昏睡期

| 健康おきなわ 21 2016 |    |    |    |    |    |    | 健康おきなわ 21 2016 |    |    |    |    |    |    |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----------------|----|----|----|----|----|----|
| 3月             |    |    |    |    |    |    | 4月             |    |    |    |    |    |    |
| 月              | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月              | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|                | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |                |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
|                | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |                |    |    |    | ○  | ○  | ○  |
| 7              | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 4              | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| ○              | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○              | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 14             | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11             | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ○              | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○              | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 21             | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18             | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ○              | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○              | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 28             | 29 | 30 | 31 |    |    |    | 25             | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |
| ○              | ○  | ○  | ○  |    |    |    | ○              | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |    |

楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう！  
健康長寿おきなわ!! /

沖縄県健康長寿課  
Tel/098-866-2209 <http://alc.okinawa.jp>

- 爽快期
- 酩酊期
- ぼろ酔い期
- 泥酔期
- 酩酊初期
- 昏睡期

楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう！  
健康長寿おきなわ!! /

沖縄県健康長寿課  
Tel/098-866-2209 <http://alc.okinawa.jp>

- 爽快期
- 酩酊期
- ぼろ酔い期
- 泥酔期
- 酩酊初期
- 昏睡期

|  健康おきなわ 21<br>2016 |                    |    |    |    |    |    |  健康おきなわ 21<br>2016 |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|----|----|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 月                                                                                                 | 火                  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月                                                                                                  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|                                                                                                   |                    |    |    |    |    | 1  |                                                                                                    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|                                                                                                   |                    |    |    |    |    | ○  |                                                                                                    |    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 2                                                                                                 | 3                  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 6                                                                                                  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| ○                                                                                                 | ○                  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 9                                                                                                 | 10                 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13                                                                                                 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ○                                                                                                 | ○                  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 16                                                                                                | 17                 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20                                                                                                 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| ○                                                                                                 | ○                  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 23<br>○<br>30<br>○                                                                                | 24<br>○<br>31<br>○ | 25 | 26 | 27 | 28 | 27 | 28                                                                                                 | 29 | 30 |    |    |    |    |
|                                                                                                   |                    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                  | ○  | ○  |    |    |    |    |



楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう！  
健康長寿おきなわ!! /

沖縄県健康長寿課  
Tel/098-866-2209 <http://alc.okinawa.jp>

- 爽快期
- ほろ酔い期
- 酩酊初期
- 酩酊期
- 泥酔期
- 昏睡期



楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう！  
健康長寿おきなわ!! /

沖縄県健康長寿課  
Tel/098-866-2209 <http://alc.okinawa.jp>

- 爽快期
- ほろ酔い期
- 酩酊初期
- 酩酊期
- 泥酔期
- 昏睡期

|  健康おきなわ 21<br>2016 |    |    |    |    |    |    |  健康おきなわ 21<br>2016 |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 月                                                                                                    | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月                                                                                                     | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|                                                                                                      |    |    |    | 1  | 2  | 3  |                                                                                                       |    |    |    | 5  | 6  | 7  |
|                                                                                                      |    |    |    | ○  | ○  | ○  |                                                                                                       |    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 4                                                                                                    | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 8                                                                                                     | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ○                                                                                                    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                     | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 11                                                                                                   | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15                                                                                                    | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ○                                                                                                    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                     | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 18                                                                                                   | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22                                                                                                    | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ○                                                                                                    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                     | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 25                                                                                                   | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29                                                                                                    | 30 | 31 |    |    |    |    |
| ○                                                                                                    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                     | ○  | ○  |    |    |    |    |



楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう！  
健康長寿おきなわ!! /

沖縄県健康長寿課  
Tel/098-866-2209 <http://alc.okinawa.jp>

- 爽快期
- ほろ酔い期
- 酩酊初期
- 酩酊期
- 泥酔期
- 昏睡期



楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう！  
健康長寿おきなわ!! /

沖縄県健康長寿課  
Tel/098-866-2209 <http://alc.okinawa.jp>

- 爽快期
- ほろ酔い期
- 酩酊初期
- 酩酊期
- 泥酔期
- 昏睡期

|  健康おきなわ 21<br>2016 |    |    |    |    |    |    |  健康おきなわ 21<br>2016 |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 月                                                                                                | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月                                                                                                 | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|                                                                                                  |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |                                                                                                   |    |    |    |    | 1  | 2  |
|                                                                                                  |    |    | ○  | ○  | ○  | ○  |                                                                                                   |    |    |    |    | ○  | ○  |
| 5                                                                                                | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 3                                                                                                 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| ○                                                                                                | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 12                                                                                               | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10                                                                                                | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ○                                                                                                | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 19                                                                                               | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17                                                                                                | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| ○                                                                                                | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 26                                                                                               | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    | 24<br>○<br>31<br>○                                                                                | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ○                                                                                                | ○  | ○  | ○  | ○  |    |    |                                                                                                   | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |

楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう！  
健康長寿おきなわ!! /



- 爽快期
- 酩酊期
- ぼろ酔い期
- 泥酔期
- 酩酊初期
- 昏睡期

沖縄県健康長寿課

Tel/098-866-2209 <http://alc.okinawa.jp>

楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう！  
健康長寿おきなわ!! /



- 爽快期
- 酩酊期
- ぼろ酔い期
- 泥酔期
- 酩酊初期
- 昏睡期

沖縄県健康長寿課

Tel/098-866-2209 <http://alc.okinawa.jp>

|  健康おきなわ 21<br>2016 |    |    |    |    |    |    |  健康おきなわ 21<br>2016 |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 月                                                                                                    | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月                                                                                                     | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|                                                                                                      | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |                                                                                                       |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
|                                                                                                      | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |                                                                                                       |    |    | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 7                                                                                                    | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 5                                                                                                     | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| ○                                                                                                    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                     | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 14                                                                                                   | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12                                                                                                    | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ○                                                                                                    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                     | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 21                                                                                                   | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19                                                                                                    | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ○                                                                                                    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                     | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 28                                                                                                   | 29 | 30 |    |    |    |    | 26                                                                                                    | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |
| ○                                                                                                    | ○  | ○  |    |    |    |    | ○                                                                                                     | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |    |

楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう！  
健康長寿おきなわ!! /



- 爽快期
- 酩酊期
- ぼろ酔い期
- 泥酔期
- 酩酊初期
- 昏睡期

沖縄県健康長寿課

Tel/098-866-2209 <http://alc.okinawa.jp>

楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう！  
健康長寿おきなわ!! /



- 爽快期
- 酩酊期
- ぼろ酔い期
- 泥酔期
- 酩酊初期
- 昏睡期

沖縄県健康長寿課

Tel/098-866-2209 <http://alc.okinawa.jp>