

| 健康おきなわ 21<br>2023 |    |    |    |    |    |    | 健康おきなわ 21<br>2023 |    |    |    |    |    |    |
|-------------------|----|----|----|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|----|----|
| 1月                |    |    |    |    |    |    | 2月                |    |    |    |    |    |    |
| 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                | 24 | 25 |    | 26 | 27 | 28 | 27                | 28 |    |    |    |    |    |
| ○                 | ○  | ○  |    | ○  | ○  | ○  | ○                 | ○  |    |    |    |    |    |
| 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
- 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>2023 |    |    |    |    |    |    | 健康おきなわ 21<br>2023 |    |    |    |    |    |    |
|-------------------|----|----|----|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|----|----|
| 3月                |    |    |    |    |    |    | 4月                |    |    |    |    |    |    |
| 月                 | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月                 | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|                   |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |                   |    |    |    |    | 1  | 2  |
|                   |    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |                   |    |    |    |    | ○  | ○  |
| 6                 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 3                 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| ○                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 13                | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10                | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ○                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 20                | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17                | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| ○                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 27                | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    | 24                | 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>2023 |    |    |    |    |    |    | 健康おきなわ 21<br>2023 |    |    |    |    |    |    |
|-------------------|----|----|----|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|----|----|
| 5月                |    |    |    |    |    |    | 6月                |    |    |    |    |    |    |
| 月                 | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月                 | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
| 1                 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |                   |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| ○                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |                   |    |    | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 8                 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5                 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| ○                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 15                | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12                | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ○                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 22                | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19                | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ○                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 29                | 30 | 31 |    |    |    |    | 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
- 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>2023  |    |    |    |    |    |    |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|
| 7月                 |    |    |    |    |    |    |
| 月                  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|                    |    |    |    |    | 1  | 2  |
|                    |    |    |    |    | ○  | ○  |
| 3                  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| ○                  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 10                 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ○                  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 17                 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| ○                  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 24<br>○<br>31<br>○ | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|                    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |

| 健康おきなわ 21<br>2023 |    |    |    |    |    |    |
|-------------------|----|----|----|----|----|----|
| 8月                |    |    |    |    |    |    |
| 月                 | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|                   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
|                   | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 7                 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| ○                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 14                | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ○                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 21                | 22 | 23 | 24 | 25 | 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!! /

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>2023 |    |    |    |    |    |    |  健康おきなわ 21<br>2023 |                    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|----|----|----|----|
| 月                                                                                                 | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月                                                                                                  | 火                  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|                                                                                                   |    |    |    | 1  | 2  | 3  |                                                                                                    |                    |    |    |    |    | 1  |
|                                                                                                   |    |    |    | ○  | ○  | ○  |                                                                                                    |                    |    |    |    |    | ○  |
| 4                                                                                                 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 2                                                                                                  | 3                  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| ○                                                                                                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                  | ○                  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 11                                                                                                | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 9                                                                                                  | 10                 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ○                                                                                                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                  | ○                  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 18                                                                                                | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 16                                                                                                 | 17                 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| ○                                                                                                 | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                  | ○                  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 25                                                                                                | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    | 23<br>○<br>30<br>○                                                                                 | 24<br>○<br>31<br>○ | 25 | 26 | 27 | 28 | 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
- 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>2023 |    |    |    |    |    |    |  健康おきなわ 21<br>2023 |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 月                                                                                                    | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月                                                                                                     | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|                                                                                                      |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |                                                                                                       |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
|                                                                                                      |    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |                                                                                                       |    |    |    | ○  | ○  | ○  |
| 6                                                                                                    | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 4                                                                                                     | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| ○                                                                                                    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                     | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 13                                                                                                   | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 11                                                                                                    | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ○                                                                                                    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                     | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 20                                                                                                   | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 18                                                                                                    | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ○                                                                                                    | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○                                                                                                     | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 27                                                                                                   | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    | 25                                                                                                    | 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!! /

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