



健康おきなわ 21



健康おきなわ 21



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	
○	○	○	○	○	○	

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	
○	○	○	○	○	○	

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>

- 爽快感
- 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>

- 爽快感
- 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



健康おきなわ 21



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					
○	○					

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			
○	○	○	○			

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>

- 爽快感
- 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>

- 爽快感
- 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



健康おきなわ 21



5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	
○	○	○	○	○	○	○	

6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						
○	○						

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



健康おきなわ 21



健康おきなわ 21



7月	月	火	水	木	金	土	日
		0	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			
○	○	○	○	○			

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	
○	○	○	○	○	○	○	

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



9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					
○	○	○					

10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
- 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
- 酩酊初期
- 酩酊期
- 泥酔期
- 昏睡期



11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							
○							

12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
- 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
- 酩酊初期
- 酩酊期
- 泥酔期
- 昏睡期