



／ 楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう！健康長寿おきなわ！！ ／

せっしゅ

「**節酒カレンダー**」は、うちな～んちゅの
適正飲酒をサポートするためのアプリ。

無料♪



アプリを利用できない方は
Webをチェックしてね！

節酒カレンダー



カレンダー

毎日の飲酒をカンタンに
記録し、飲酒状況を視覚的
に管理できます。



▶ 飲み過ぎ
や休肝日を
アラートでお
知らせします。

ステータス

飲酒記録に応じて、爽快期、
ほろ酔い期、酩酊期など
7種類の酔い
の状態を表示
します。



レポート

週次、月次、年次の3種類の
レポート機能があり、純アル
コール量は棒グラフで表示
され、飲酒の
傾向を把握
できます。



AUDIT (オーディット)

WHOが開発した簡単な
テストで自分の飲酒状況を
判定できます。



飲酒がもたらす健康影響について正しく理解しましょう。

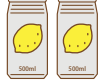
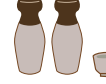
適正飲酒量と生活習慣病のリスクを高める飲酒量

- 節度ある適度な飲酒量（適正飲酒量）は、1日当たり純アルコール量（男性 20g・女性 10g）程度の飲酒

（例、ビール（5%）：約500ml、泡盛（30%）：0.5合（90ml）、
日本酒（15%）：1合（180ml）、ワイン（12%）：グラス 2 杯弱（240ml）

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量は1日あたり純アルコール量（男性 40g・女性 20g）以上の飲酒

！ 下の表以上の飲酒は
生活習慣病のリスクを高めます！

お酒の種類	ビール	泡盛	チューハイ	ワイン	日本酒
アルコール濃度	5%	30%	7%	12%	15%
男性 (40g)	2本 500ml 	1合 	2本 350ml 	3杯グラス 	2合 
女性 (20g)	1本 500ml 	0.5合 	1本 350ml 	1.5杯グラス 	1合 

適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのが オススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に飲むは危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転

出典：（公社）アルコール健康医学協会

お問い合わせ

沖縄県健康長寿課

TEL/098-866-2209

mail/aa030320@pref.okinawa.lg.jp

推奨環境



iPhone 5,5c,5s,6,6Plus

Android 4.0 以上

カロリーチェッカー

スマホであなたの1日の食事栄養バランスがわかります

～上手に選んだらいいさあ～

（公財）沖縄県保健医療福祉事業団は、沖縄でよく食べられる料理 223 品を選ぶだけで、年齢・性別・活動量に応じた栄養バランスが簡単にわかる無料サイトをつくりました。

長寿復活 カロリーチェック

～上手に選んだらいいさあ～

- 朝食 ※未登録
- 昼食 ※未登録
- 夕食 ※未登録
- 間食 ※未登録

Step1

朝食・昼食・夕食・間食から選んでタップ。

Step2

料理写真と食べた量を選びます。



Step3

栄養チャートで気になる栄養バランスがひとめでわかります。

栄養素（摂取量 / 目安）

エネルギー 2223.5kcal / 2300kcal
たんぱく質 78.9g / 60g
脂質 55.6g / 57.5g
炭水化物 307.3g / 345g
塩分 7g / 9g

毎日チェックして上手に食事はバランスが大事だよ



お問い合わせ

公益財団法人 沖縄県保健医療福祉事業団

浦添市沢岬2丁目 23-1 TEL098-879-6311 FAX098-879-6316