

2025

1

今月の目標

月	火	水	木	金	土	日
30	31	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	1	2

健康おきなわ 21

健康おきなわ21アルコール



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

沖縄県健康長寿課

2025

2

今月の目標

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	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	1	2

健康おきなわ 21

健康おきなわ21アルコール



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

沖縄県健康長寿課

2025

3

今月の目標

月	火	水	木	金	土	日
24	25	26	27	28	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	1	2	3	4	5	6

健康おきなわ 21

健康おきなわ21アルコール



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

沖縄県健康長寿課

2025

4

今月の目標

月	火	水	木	金	土	日
31	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	1	2	3	4

健康おきなわ 21

健康おきなわ21アルコール



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

沖縄県健康長寿課



2025

5

今月の目標

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	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	1

健康おきなわ 21

健康おきなわ21アルコール



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

沖縄県健康長寿課

2025

6

今月の目標

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	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	1	2	3	4	5	6

健康おきなわ 21

健康おきなわ21アルコール



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

沖縄県健康長寿課

2025

7

今月の目標

月	火	水	木	金	土	日
30	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	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

健康おきなわ 21

健康おきなわ21アルコール



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

沖縄県健康長寿課

2025

8

今月の目標

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	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

健康おきなわ 21

健康おきなわ21アルコール



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

沖縄県健康長寿課



2025

9

今月の目標

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 1 2 3 4 5

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

健康おきなわ 21

健康おきなわ21アルコール



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

沖縄県健康長寿課

2025

10

今月の目標

月 火 水 木 金 土 日

29 30 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 1 2

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

健康おきなわ 21

健康おきなわ21アルコール



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

沖縄県健康長寿課

2025

11

今月の目標

月 火 水 木 金 土 日

27 28 29 30 31 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

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

健康おきなわ 21

健康おきなわ21アルコール



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

沖縄県健康長寿課

2025

12

今月の目標

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 1 2 3 4

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

健康おきなわ 21

健康おきなわ21アルコール



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

沖縄県健康長寿課