

2029

今月の目標

1

| 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

2029

今月の目標

2

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 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

2029

今月の目標

3

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

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

2029

今月の目標

4

| 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

2029

5

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 |

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

2029

6

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 | 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

2029

7

今月の目標

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 25 | 26 | 27 | 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 | 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

2029

8

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

2029

9

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

2029

10

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

2029

11

今月の目標

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

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

2029

12

今月の目標

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 26 | 27 | 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 | 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