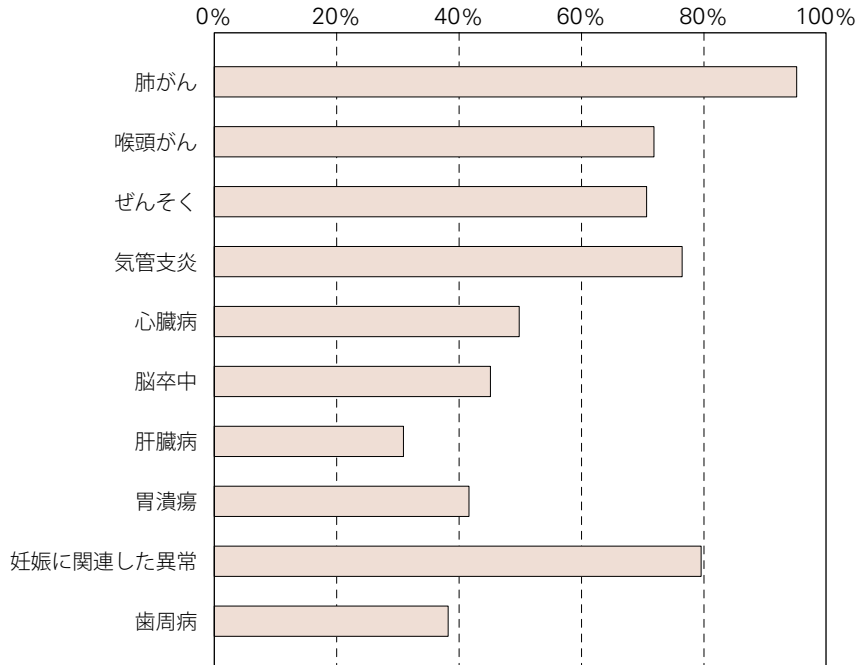


タバコについて

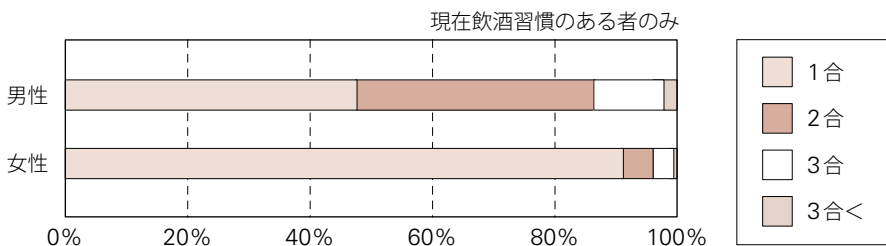
問 次の病気について、タバコを吸うとかかりやすくなると思いますか？



心臓病、脳卒中、肝臓病、胃かいよう、歯周病への影響については50%以下の人しか認識していませんでした。
タバコは、ここに掲げたすべての疾患に影響をおよぼします。また、喫煙者だけでなく、その周囲の人にも同じような影響があるとされています。「百害あって一利なし」。喫煙者の皆さん、一度考えてみてください。

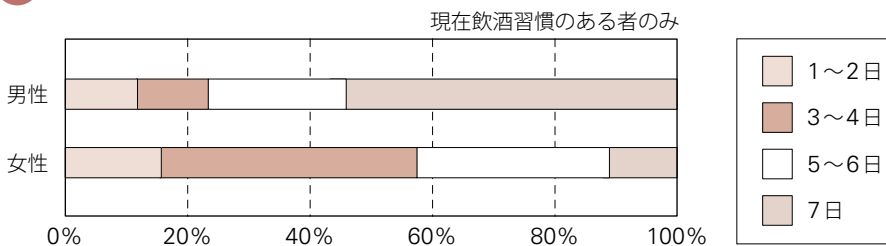
飲酒について

問 「飲酒習慣がある(あった)」方にお聞きします。1日平均してどの程度飲みます(した)か。



「飲酒習慣がある(あった)」男性の約50%以上の人々が適量以上の飲酒をしていました。また、飲酒習慣のある男性の53.6%の人は休肝日(お酒を飲まない日)がありません。肝臓を休ませてあげないとパンクしてしまいますよ。また、飲酒は適量であれば「百薬の長」ですが、飲みすぎると「体に毒」です。次の表は「百薬の長」の目安です。

問 また、平均して週に何日飲みますか？



お酒の適量の目安は… (もちろん、1日にどれか1つです)

日本酒 (約1合)	ビール (中ビン1本)	ワイン (240ml)	焼酎 (1/2合弱)	ウイスキー (ダブル1杯)
--------------	----------------	----------------	---------------	------------------