

④私の健康コース

自分に合った健康づくりをはじめよう



感染対策をしよう

POINT 手洗い・うがいは正しい方法で

出典：首相官邸HPより

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

禁煙しよう・お酒と上手に付き合おう

POINT 禁煙生活をはじめよう

喫煙は喫煙者本人だけでなく、副流煙によって周りの人にも害を及ぼします。禁煙外来も上手に利用して、お医者さんといっしょに禁煙してみましょう。

POINT お酒は1日2ドリンク（＝純アルコール20グラム）以内に



ビールなら
500ml



日本酒なら
1合・180ml



ワインなら
2杯・200ml



ウイスキーなら
ダブル1杯
60ml



酎ハイなら
350ml



焼酎なら
コップ半分
100ml