



チャーガンジューおきなわ

大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」

皆さん一人ひとりの活動がつながって大きな輪になり、また、みんなでつながり支え合うことによって、健康づくりを進め、沖縄県の健康・長寿を守っていきましょう。

月	火	水	木	金	土	日
					2	3
					同窓会	
4	5	6	7	8	9	10
					飲み会	結婚式
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24

土日ともお酒を飲む
予定だから金曜は
休肝日に!

その日のイベントを
書いておくと後で
振り返りやすいよ!

節酒カレンダーの使い方

- ① 性別に応じた「飲酒量のめやす」を確認する
- ② 月・日付を記入
- ③ 飲酒量に合わせてマークをつける

けんぞう君

