

那覇市民は飲むなら

# エコ飲み



あなたにも、あなたの身近な人にも、  
街にも、環境にも、エコで優しい  
美味しく楽しい飲み方しませんか？



バランスよい食事は  
健康な生活には欠かせません。  
飲む時も野菜を食べる習慣で

ECO



飲み会の最後の30分、  
お酒は控えて  
"ゆんたくタイム"で体に

ECO



年に1回の健診(検診)でチェック。  
健康で楽しく飲むための体づくりで

ECO



栄養素の高い地元の旬の食材を  
できるだけ食べましょう。  
地域活性化と輸送エネルギー削減で

ECO



食べる分だけお皿に盛ろう。  
残さず食べて、みんな満足。  
無駄をなくして環境にも

ECO



楽しく飲んだ帰りはバス停、  
駅まで歩いてお腹スッキリ。  
公共交通利用で環境にも良い

ECO

## 市民みんなで実行しよう！

- ①飲酒が及ぼす影響(健康問題、生活習慣病との関係など)や  
適正飲酒量、アルコール依存症等について正しく理解しましょう
- ②週2日以上のお休肝日を設けましょう
- ③未成年や妊娠中・授乳中は飲酒しません