

# 適正飲酒スマホで確認

県民に適正飲酒量を意識するきっかけをつくらせようと、県はスマートフォンとパソコン用アプリ「節酒力



飲酒時に記録することで示される酔いの状態を表すイラスト



カレンダー」を制作した。毎日の飲酒量の記録や酔いの状態の把握を気軽に行うことができる。SNS（ソーシャル・ネットワークキング・



## 県、長寿復活へアプリ

サービス」での共有も可能だ。アプリ販売のウェブストア「App Store」と「Google Play」で15日ごろから無料でダウンロードできる。

国や県の調査によると、県内では適切な飲酒量を知っている人の割合が、全国の5割に対して2〜3割にとどまっている。また、アルコール

性肝疾患の死亡率が男女とも全国平均の2倍超などの状況から、「適正飲酒」は健康長寿復活に向けた重点目標の一つとなっている。制作費は約500万円で、ドリーム・アーツ沖縄(那覇市)が制作を受託した。アプリではアルコール飲料の種類を選択する形式で飲酒量を記録

し、カレンダー上で適切な飲酒をしているか視覚的に把握できる。飲酒が3日以上続くと「休肝日にしない？」などのメッセージが表示される。また飲酒時に記録すると、目安のアルコール分解時間と酔いの状態を示すイラストも表示。設定した純アルコール(10〜40g)の上限量を超過すると、注意されるとい