



乾杯の挨拶で盛り上げよう

忘年会や新年会、宴会など様々なシーンで挨拶のポイントや礼儀、乾杯の音頭などを紹介します。参加者全員が楽しめる宴会にするため、乾杯から盛り上げていきましょう。



乾杯の挨拶文

本日は一切、仕事の話は禁止ですよ!お酒を飲んで、おいしい料理を楽しみ、すてきな時間を過ごしましょう!それではかんぱーい♪

盛り上がるかも?!挨拶文

生まれた時から皆さんと一緒に仕事すると思っていました。この奇跡の出会いに、さあ皆さん、乾杯——!!!



挨拶の内容やタイミングのポイント

大きな声でハキハキと!

明るく元気な挨拶で、参加者の気持ちを高めましょう。

挨拶は2~3分程度に!

時間をかけずに、シンプルにしましょう。また乾杯前には「では皆さま、ご唱和をお願いします」と合図をはさみ、それから大きく「乾杯!」と発声しましょう。

簡単な自己紹介も

新入社員の方なら、自己紹介や入社から今までの気持ちも込めても話しましょう。



海外の人も宴会に参加する場合は「ちょっとした豆知識」

各国の乾杯の言い方シリーズ

アメリカ Cheers(チアーズ)

ベトナム dzo(ヨー)

フランス TcinTcin(チンチン)

日本では大きな声で言いにいゆめ☆

フィリピン Mabuhay(マブヘイ)

韓国 건배(コンベ)

インドネシア Selamat minum(スラムット・ミンム)

中国語 干杯(ガンバイ)



飲み過ぎには注意しよう!



宴会が増えてくるこの時期、飲み過ぎには注意したいものです。急性アルコール中毒で搬送された話も耳にします。お酒を飲む時は、十分注意して楽しい宴会にしましょう。

急性アルコール中毒は短時間にアルコールを大量摂取した時、血中のアルコール濃度が急激に上がり、「動悸」、「めまい」、「頭痛」、「胸痛」、「発汗」などの中毒症状を起こします。また重度になると

「意識混濁」、「昏睡」、「呼吸困難」、「失禁」、「脱水」などの症状を起こし、死に至ることもあるので、飲酒する際は無理をせず、十分注意してください。



「急性アルコール中毒」の疑わしい人を見かけたら、応急救護手当を!

<お酒を飲む時、気をつけるポイント>

- 短時間のうちに一気に飲みなど
- 大量に摂取しない
- 自分の適量を知り、飲む時の体調にも注意
- 空腹で飲酒しない
- 飲酒の無理強いはいしない
- 酔った人に寄り添い、一人にしない

<次のような症状なら119番>

- すぐに救急車を呼ぼう
- いびきのような呼吸をして反応がない
- 口から泡や吐血
- 身体が冷え切っている



下顎を前に出し
顔を地面に向ける(横向きに)

上側の足の膝を曲げ、
腹部に引き寄せる

上側の手のひらを
手の甲を上にして
頭の下に入れる

両腕の肘を曲げる

ベルトや衣服は
緩めよう