

健康を守る飲酒のルール

1. 食事と一緒にゆっくりと

イッキ飲みや空腹時の飲酒は悪酔いだけでなく、命が危なくなることも!

2. 週に2日は休肝日

臓器障害・アルコール依存症の予防に!

3. 入浴・運動・薬の服用中はNG!

飲酒後の入浴・運動は危険!
アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします!

4. 定期的に健康診断を

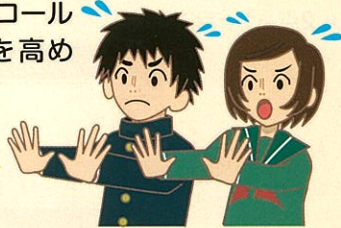
定期的に健康診断(血圧・血糖・脂質・肝機能検査など)を受けて、飲みすぎているかチェックしましょう!



**適度な量を守って、
楽しく健康的な飲酒を心がけましょう。**

～絶対!飲まない!飲ませない!～

未成年の飲酒は、脳に大きなダメージを与え、集中力や記憶力、判断力の低下や体の成長を妨げます。また、将来、アルコール依存症になる確率を高めます。



● **妊娠中の飲酒は、胎児の正常な発育の妨げになり、低体重や脳の障害、流産などを引き起こす可能性があります。**



● **授乳中の飲酒は、母乳を介してアルコールが乳児に入り、発育を妨げます。**

アルコール依存症・酒害相談窓口

精神保健福祉センター

● **千葉県精神保健福祉センター**(対象:千葉県以外在住の方)
依存症専門相談:043-263-3892

月～金曜日(祝日・年末年始除) 10時～12時、13時～17時

● **千葉市こころの健康センター**(対象:千葉市在住の方)
精神保健福祉相談:043-204-1582

月～金曜日(祝日・年末年始除) 8:30～17:30

保健所(健康福祉センター)、市保健所

習志野保健所(健康福祉センター)	047-475-5151
市川保健所(健康福祉センター)	047-377-1101
松戸保健所(健康福祉センター)	047-361-2138
野田保健所(健康福祉センター)	04-7124-8155
印旛保健所(健康福祉センター)	043-483-1133
成田支所	0476-26-7231
香取保健所(健康福祉センター)	0478-52-9161
海匝保健所(健康福祉センター)	0479-22-0206
八日市場地域保健センター	0479-72-1281
山武保健所(健康福祉センター)	0475-54-0611
長生保健所(健康福祉センター)	0475-22-5167
夷隅保健所(健康福祉センター)	0470-73-0145
安房保健所(健康福祉センター)	0470-22-4511
鴨川地域保健センター	04-7092-4511
君津保健所(健康福祉センター)	0438-22-3743
市原保健所(健康福祉センター)	0436-21-6391
千葉市保健所	043-238-9980
船橋市保健所	047-409-2859
柏市保健所	04-7167-1254

※センターごとに実施曜日・時間、相談内容等が異なりますので、お問合せください。

※受付時間 月～金曜日(祝日・年末年始除)9時～17時

医療機関情報

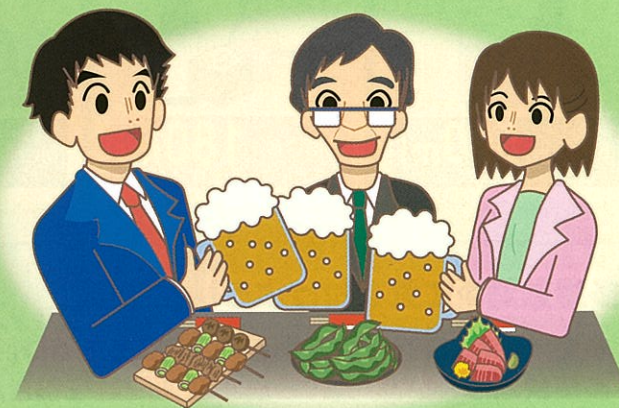
● **ちば医療ナビ**(千葉県医療情報提供システム)
<http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/>



千葉県・令和3年3月作成

お酒は
楽しく健康的に

お酒と上手に
付き合う
方法



適度の飲酒は、より良いコミュニケーションや

心身のリラックスを促します。

ただし、過剰な飲酒は、生活習慣病や、

アルコール依存症等の健康障害を

起こす可能性が高くなります。

**適度な飲酒を守り、
お酒と上手に付き合しましょう。**

千葉県では、飲酒する人のうち、 男性の5人に1人※、女性の4人に1人※が飲み過ぎです!!

※飲酒する者のうち生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合⇒男性20.1%、女性24.7% (R元年度生活習慣に関するアンケート調査(千葉県))

《節度ある適度な飲酒量》知っていますか?

男性は純アルコール

20gまで!

女性は純アルコール

15gまで!

★意外と少ない!?純アルコール20gとは?



ビール
(中ビン1本)
500ml
(アルコール濃度5%)



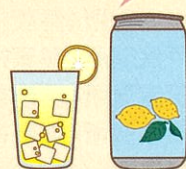
清酒(1合)
180ml
(アルコール濃度15%)



焼酎
(小コップ1/2)
70ml
(アルコール濃度35%)



ワイン
(グラス2杯)
210ml
(アルコール濃度12%)



チューハイ
(ロング缶1本)
500ml
(アルコール濃度5%)

「節度ある適度な飲酒」の留意点

- ・女性のアルコール分解能力は、男性の1/2~3/4程度であると考えられています。
- ・飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

ストロング系に要注意!!

近年、人気のストロング系チューハイ。アルコール度数9%の場合、350ml缶1本に含まれる純アルコール量は、25.2g! 1本でも節度ある適度な飲酒量を越えてしまいます。

《多量飲酒》に気を付けよう!

- 多量飲酒とは、適度な飲酒量の3倍にあたる「純アルコール60g以上」の飲酒のことです。
- 多量飲酒は、様々なアルコール関連問題を引き起こします。⇒酒害の相談窓口は裏面参照

身体への影響



脳・心臓・血管をはじめとする全ての臓器が障害を受けます。高血圧、糖尿病、肝機能障害、がん、認知症などの様々な病気の原因となります。

心への影響



浅い眠り・中途覚醒など、睡眠の質を悪化させます。うつを引き起こしたり、自殺を誘発することもあります。

家庭的問題



家族への暴力、ネグレクトに繋がることや、借金・失職などのトラブルから家庭が崩壊する恐れがあります。

社会的問題



飲酒運転による交通事故だけでなく、酔った上での暴力行為・窃盗などの犯罪は、社会的信用を失うこととなります。

あなたの飲酒は適切でしょうか。
健康への被害や日常生活への影響があるか
チェックしてみましょう。

①あなたはアルコール含有飲料(お酒)をどのくらいの頻度で飲みますか?

- ★ 0点→飲まない
- ★ 1点→1ヶ月に1度以下
- ★ 2点→1ヶ月に2~4度
- ★ 3点→1週に2~3度
- ★ 4点→1週に4度以上

 点

②お酒を飲むときには通常どのくらいの量を飲みますか?

※ただし、「日本酒1合=2ドリンク」「ビール大瓶1本=2.5ドリンク」「ワイングラス1杯=1.5ドリンク」「チューハイロング缶1本=2.5ドリンク」とします。

- ★ 0点→0~2ドリンク
- ★ 1点→3~4ドリンク
- ★ 2点→5~6ドリンク
- ★ 3点→7~9ドリンク
- ★ 4点→10ドリンク以上

 点

③1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか?

- ★ 0点→ない
- ★ 1点→1ヶ月に1度未満
- ★ 2点→1ヶ月に1度
- ★ 3点→1週に1度
- ★ 4点→毎日あるいはほとんど毎日

 点

①~③の合計点

 点

★ 男性の4点以上、女性の3点以上の方は、**飲酒に問題があります!!**

★ 飲酒後に顔が赤くなる人、高齢者は、さらに注意が必要です!

飲酒習慣を見直して、
お酒と上手に付き合きましょう。