

健康に配慮した
飲酒を知ろう！

からだにやさしい お酒との付き合い方



アルコールは少量でも、からだや心にさまざまな影響を与えます。自分に合った量を知り、上手に付き合うことが、あなたと家族の健康を守る第一歩です。

お酒を飲むことで起こるからだの変化



脳

判断力や集中力が低下します。酔うと転倒や事故のリスクが高まります。



心臓・血管

血圧が上がったり、脈が乱れることがあります。動脈硬化の進行にもつながります。



肝臓

アルコールを分解する働きに負担がかかり、脂肪肝、肝硬変等の原因になります。



睡眠

眠りが浅くなり、夜中に目が覚めたり、疲れが取れにくくなります。



気分・こころ

大量に飲むと、イライラや落ち込み、不安を感じやすくなります。



お酒の影響を受けやすい人(特に注意が必要な人)

高齢者



少ない量でも酔いやすく、転倒・骨折・認知症の進行などのリスクが高まります。

女性



体内の水分量が少なく、アルコールの分解も遅いため影響を受けやすいです。

体質・遺伝



お酒に弱い体質の人は、顔が赤くなったり、吐き気・動悸などの症状が出やすく、がんのリスクも高まります。

妊娠中・授乳中



赤ちゃんの発育に悪影響を及ぼす可能性があるため、飲酒はやめましょう。

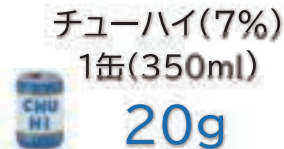
1日当たりの純アルコール摂取量

男性40g/女性20g 以上で、生活習慣病のリスクが高まります！

津市の男性は約10人に1人、女性は約20人に1人が生活習慣病のリスクを高める飲酒をしています

～純アルコール量(g)の目安～

「津市第4次健康づくり計画より」



出典:厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて

あなたの飲酒を見守る！「アルコールウォッチ」



あなたの飲んだ純アルコール量と分解時間がスマホで簡単すぐわかる！
飲んだお酒の種類と量を選ぶだけ！



出典:厚生労働省「あなたの飲酒を守る アルコールウォッチ」

今日からできる！お酒との上手な付き合い方

1

飲む前に
食事をする



空腹で飲むとアルコールの吸収が早くなり、酔いやすくなります。タンパク質やビタミン・ミネラルがバランス良くとれる料理を選びましょう。

おすすめ食材
野菜・大豆製品
魚・肉・卵・乳製品
海藻・果物等

2

お酒の合間に
水を1杯



水を飲むことで、脱水を防ぎ、アルコールの吸収をゆるやかにします。

目安：お酒1杯ごとに
コップ1杯の水

3

休肝日をつくる



週に1～2日の休肝日をつくると、肝臓を休ませ、体調を整えることができます。

週2日以上が
おすすめ！

4

飲む量を
最初に決める



「今日はここまで！」と最初に量を決めておくことで飲みすぎを防げます。

自分のペースで、
ゆっくりと

5

困ったら
ひとりで抱えず
相談を



お酒のことで心配なことがあれば、専門機関に相談しましょう。

早めの相談が
安心への第一歩！
家族や周りの人に話すことも大切です。

～お酒と上手につきあっていくための相談機関～

もし、お酒との付き合い方に困ったときは、専門機関に相談しましょう。

	機関	内容など	電話番号・受付時間など
相談・ 情報案内	三重県こころの健康センター (桜橋三丁目)	依存症専門面接・電話相談	面接相談…予約制 電話相談…水曜日13時～16時 (祝日・年末年始を除く) ☎059-253-7826
	津保健所 (桜橋三丁目)	こころの病気や悩み相談	月～金曜日8時30分～17時15分 (祝・休日、年末年始を除く) ☎059-223-5057
	津市健康づくり課	健康に関すること、こころの健康に関することなど	月～金曜日8時45分～16時00分 (祝・休日、年末年始を除く) ☎059-229-3310
	NPO法人 三重ダルク (栄町三丁目)	アルコール・薬物・ギャンブル依存の相談、回復支援のためのグループミーティングおよび各種セラピー	毎日9時30分～17時 ☎059-222-7510
	NPO法人 ASK (アルコール薬物問題全国市民協会) (東京都中央区)	治療相談先・自助グループなどの情報案内	月～金曜日10時～18時(祝・休日、年末年始を除く) ☎03-3249-2552 ※NPO法人ASKホームページに相談先一覧あり
自助 グループ	AA(アルコールクス・アノニマス) 中部北陸セントラルオフィス(CHCO) (愛知県名古屋市中区)	アルコール依存症からの回復を、目指す人たちのグループ (対象：当事者、家族)	月・水・金曜日12時～17時(祝・休日、年末年始を除く) ☎052-915-1602
	公益社団法人 三重断酒新生会事務局 (四日市市)	本人と家族の会 (対象：当事者、家族)	☎059-397-3572 ※時間帯によっては対応できないことがあります。
医療機関	三重県立こころの医療センター (城山一丁目)		外来診療日時…月～金曜日8時30分～17時15分 (祝・休日、年末年始を除く) ☎059-235-2125
	国立病院機構榊原病院 (榊原町)		外来診療日時…月～金曜日8時30分～17時15分 (祝・休日、年末年始を除く) ☎059-252-0211

全国のアルコール健康障害に関する
相談窓口▶



お酒と自分の関係を調べる
AUDIT▶

