

みんなで気をつけたい飲酒のこと

20歳未満の飲酒は法律で禁止されています

若い頃からの飲酒は、脳の発育に影響を及ぼし、依存症になる危険性も高まります。周囲の大人が責任をもって、20歳未満の人の飲酒を防ぎましょう。



不安や不眠を解消するための飲酒はやめましょう

不安を解消するために飲酒を続けると、依存症になる危険性を高めたり、飲酒によって眠りが浅くなり睡眠リズムを乱す等の支障を来したりすることがあります。



他人への飲酒の強要はやめましょう

飲酒はさまざまなリスクを伴うものであり、他人に無理な飲酒を勧めることは避けるべきです。飲酒を契機とした暴力や暴言・ハラスメントなどにつながらないように配慮しましょう。



妊娠中・授乳中の飲酒は避けましょう

妊娠中にお酒を飲むと、おなかの赤ちゃんに知能障害や発達障害がみられる「胎児性アルコール症候群」を引き起こす危険性があります。家庭内など周囲の理解や配慮が必要です。



お酒との付き合い方に困っている人の相談機関

アルコール依存症になると、お酒が切れた後にイライラしたり、不眠や頭痛、吐き気、下痢、手の震え、発汗、動悸などの症状が出たりします。これらの症状がある場合、できるだけ早く専門家などに相談することが大切です。本人や家族だけで解決しようとせずに、専門機関に相談をしましょう。



	機 関	内容など	受付時間・電話番号など
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・休日、年末年始を除く) ☎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) ☎223-5057
	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30分～17時15分(祝・休日、年末年始を除く) ☎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 ☎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(アルコールリクス・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) ☎235-2125
	国立病院機構神原病院 (神原町)		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) ☎252-0211