






## ◎健康的なお酒との付き合い方

適量とされる1日の飲酒量の目安は純アルコール量で20g  
 これは、ビール中瓶1本500ml、日本酒1合180mlに相当します。  
 ※お酒に弱い方、女性、高齢者はこれよりも少なめに

お酒の種類	ビール	清酒	缶酎ハイ	缶酎ハイ(ストロング)	ウイスキー	焼酎(25度)	ワイン
アルコール度数	5%	15%	7%	9%	43%	25%	12%
適量/1日	1本 (中瓶:500ml) 	1合 (180ml) 	1缶 (1缶:350ml) 	0.5缶 (1缶:500ml) 	1杯 (ダブル:60ml) 	0.5合 (1合:180ml) 	1.5杯 (1杯:120ml) 
純アルコール量	20g	22g	20g	18g	20g	18g	18g

※純アルコール量(g) = 飲酒量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8(比重)

★ 1日あたりの純アルコール量が男性が40g、女性が20gを超える量の飲酒は、生活習慣病の発症リスクを高めます。

## 適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

[出典: (公社)アルコール健康医学協会]

# 正しく、美味しいお酒を楽しむために 知っていただきたいこと

お酒は、私たちの生活に豊かさと潤いを与えてくれます。  
 だからこそ、「お酒と健康的に付き合うために」皆様に知っていただきたいことがあります。

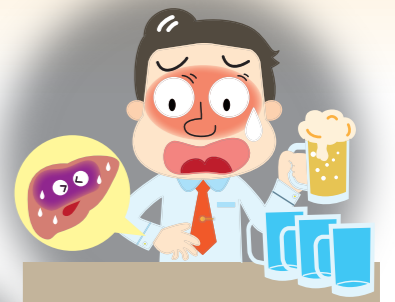
- お酒の量を減らさなければならぬと感じたことがありますか？
- 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことはありますか？

↓  
 1つでも当てはまる方は、お酒の飲み方を見直す必要があります。

**飲酒のリスクを知り、正しく、美味しいお酒を楽しみましょう！**



楽しく宴会



病気(がん・肝硬変)



やけ酒



DV



病気(アルコール依存症)



飲酒運転

【お問い合わせ先】秋田県健康福祉部 健康づくり推進課  
 電話:018-860-1426 FAX:018-860-3821



めざせ健康寿命日本一!

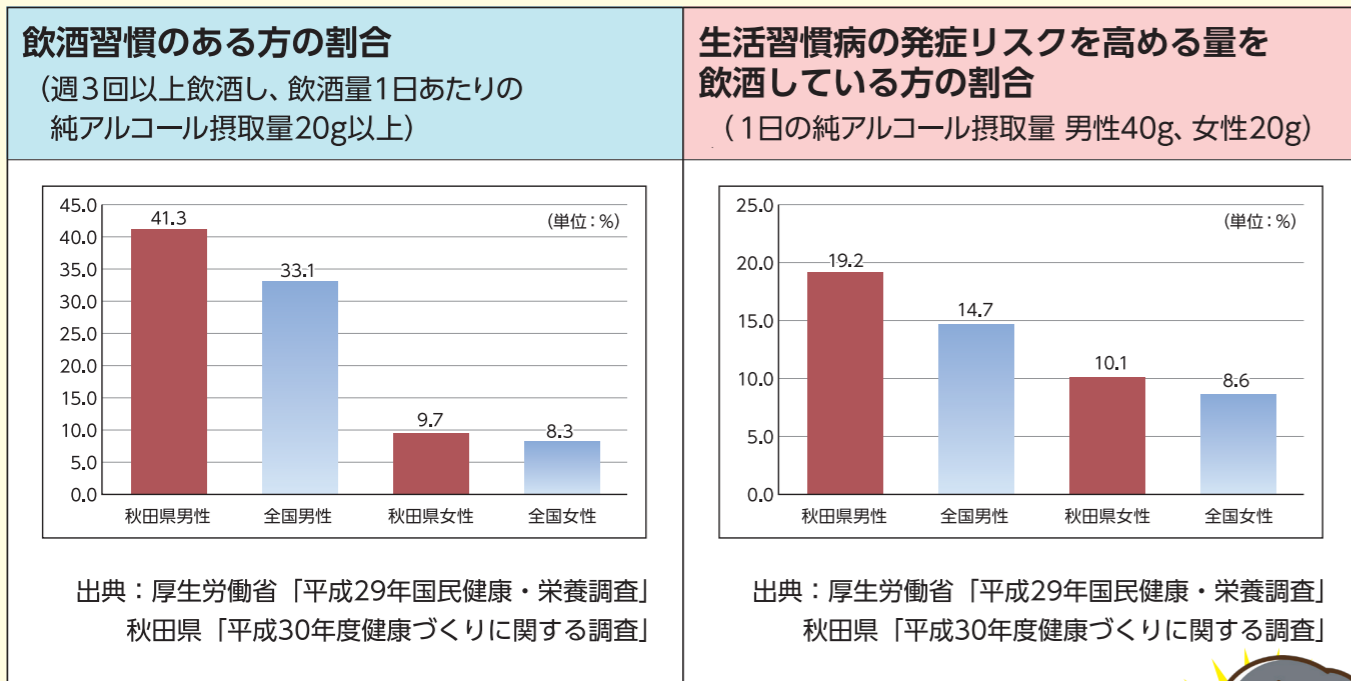


アキタ = ケンコウ  
 ここから始める 健康寿命日本一!



## ◎秋田県民のお酒の飲み方

秋田県において、飲酒の習慣がある方、生活習慣病の発症リスクを高める量を飲酒している方の割合は、全国の割合に比べて高くなっています。

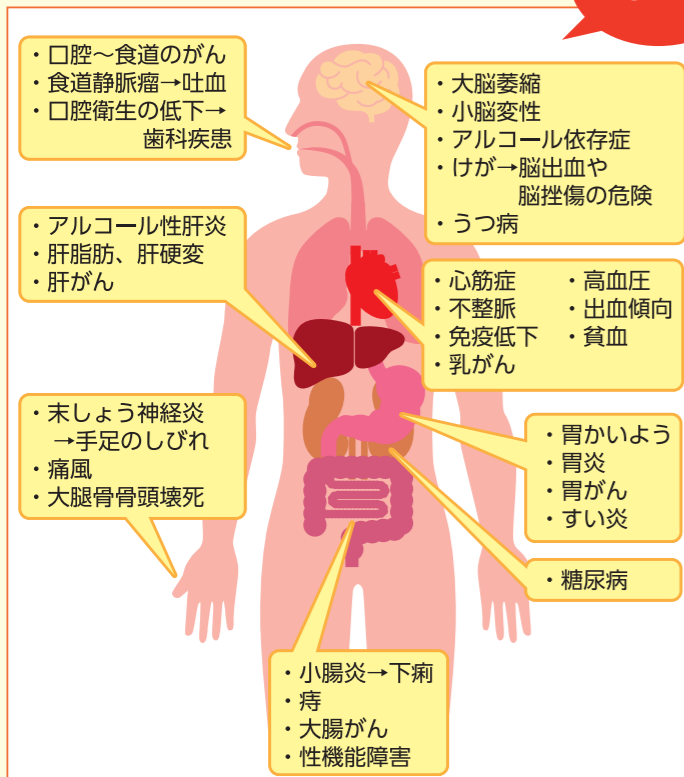


## ◎過度な飲酒、不適切な飲酒による体への影響

過度な飲酒、不適切な飲酒は、がん、生活習慣病、うつ、アルコール依存症などのアルコール健康障害の原因となります。



### 【体への影響】



### 【アルコール依存症】

体への影響がでてでも飲酒を続けるとアルコール依存症に！

アルコール依存症は、体に悪いとわかっていても、飲酒をコントロールできなくなり、自分ではやめることができなくなる病気です。

症状が進行すると、お酒のために仕事を休む、借金をする、暴力をふるう、交通事故を起こすことも！

アルコール依存症は回復できる病気です。私が、家族が依存症かも?と思ったら、まずは公的相談機関へ御相談ください。

○依存症についての詳細は  
秋田県精神保健福祉センター  
ホームページで



## 【20歳未満、女性、高齢の方への影響】

20歳未満の方	女性、妊娠・授乳中の方	高齢の方
<ul style="list-style-type: none"> <li>●アルコール依存症になりやすい</li> <li>●急性アルコール中毒の危険性が高い</li> <li>●脳の萎縮</li> <li>●性機能の発達の遅れ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アルコール健康障害(病気)の発症リスクが高い(男性よりも代謝能力が低い)</li> <li>●【妊娠中】赤ちゃんへの障害(脳への障害・奇形)</li> <li>●【授乳中】アルコールが赤ちゃんの体内に移行</li> <li>●【授乳中】母乳量が減少</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加齢により代謝能力が低下</li> <li>●飲酒に歯止めがかからなくなる(退職や配偶者の死をきっかけに、身体的・精神的ストレスの調整弁がなくなる)</li> <li>●脳血管障害、骨折・認知症の原因になる</li> </ul>



## ◎アルコール健康障害に関する公的相談機関

### 【保健所(相談受付時間:平日8:30~17:00)】

保健所では、アルコール健康障害(アルコール依存症を含む)についての相談を受け付けています。

名称	対象とするお住まいの地域	電話番号(代表)
秋田市保健所	秋田市	018-883-1180
大館保健所 北秋田地域振興局大館福祉環境部	大館市、鹿角市、小坂町	0186-52-3955
北秋田保健所 北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部	北秋田市、上小阿仁村	0186-62-1165
能代保健所 山本地域振興局福祉環境部	能代市、藤里町、三種町、八峰町	0185-55-8023
秋田中央保健所 秋田地域振興局福祉環境部	男鹿市、湯上市、五城目町、八郎潟町、井川町、大潟村	018-855-5171
由利本荘保健所 由利地域振興局福祉環境部	由利本荘市、にかほ市	0184-22-4120
大仙保健所 仙北地域振興局福祉環境部	大仙市、仙北市、美郷町	0187-63-3403
横手保健所 平鹿地域振興局福祉環境部	横手市	0182-32-4005
湯沢保健所 雄勝地域振興局福祉環境部	湯沢市、羽後町、東成瀬村	0183-73-6155

### 【精神保健福祉センター(相談受付時間:平日9:00~17:00)】

精神保健福祉センターでは、アルコール依存症について来所相談(予約制)を受け付けています。

名称	対象とするお住まいの地域	電話番号
秋田県精神保健福祉センター	県内全域	018-831-3946