

# アルコール健康障害に関する相談機関

## 【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、潟上市、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

### ●子ども・女性・障害者相談センター 精神保健福祉部（精神保健福祉センター）

（相談受付時間：平日 9：00～16：00）

子ども・女性・障害者相談センターでは、県内全域にお住まいの方からの、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。

電話番号 **018-831-3946**



## 【医療機関】

### ●秋田県依存症専門医療機関

依存症に関する専門的な医療を提供する医療機関です。

アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症の治療に取り組んでいます。

名称	所在地	電話番号（代表）
医療法人仁政会 杉山病院	潟上市昭和久保字北野出戸道脇 41 番地	018-877-6141
医療法人回生会 秋田回生会病院	秋田市牛島西 1 丁目 7 番 5 号	018-832-3203
医療法人清風会 清和病院	秋田市柳田字石神 59 番地	018-832-7667

### ●秋田県依存症治療拠点病院

依存症の治療拠点となる医療機関です。

名称	所在地	電話番号（代表）
医療法人回生会 秋田回生会病院	秋田市牛島西 1 丁目 7 番 5 号	018-832-3203

# 知っていますか？ お酒に関する正しい知識

～健康に配慮した飲酒のために～



お酒は、私たちの暮らしに深く根差していますが、不適切な飲酒は様々な影響を及ぼします。秋田県では、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が、全国に比べて高くなっています。健康的なお酒との付き合い方について、確認してみましょう！

## こんなことを心がけよう！

- ・自分の飲酒状況を把握する
- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・一週間のうち、飲酒しない日を設ける

## 以下のような行動は避けましょう

- ・他人への飲酒の強要
- ・短時間での大量の飲酒
- ・不安や不眠を解消するための飲酒



自分の総飲酒量（純アルコール量）や、飲酒状況について確認できるツールです。是非、御活用ください。

SNAPPY  
飲酒チェックツール



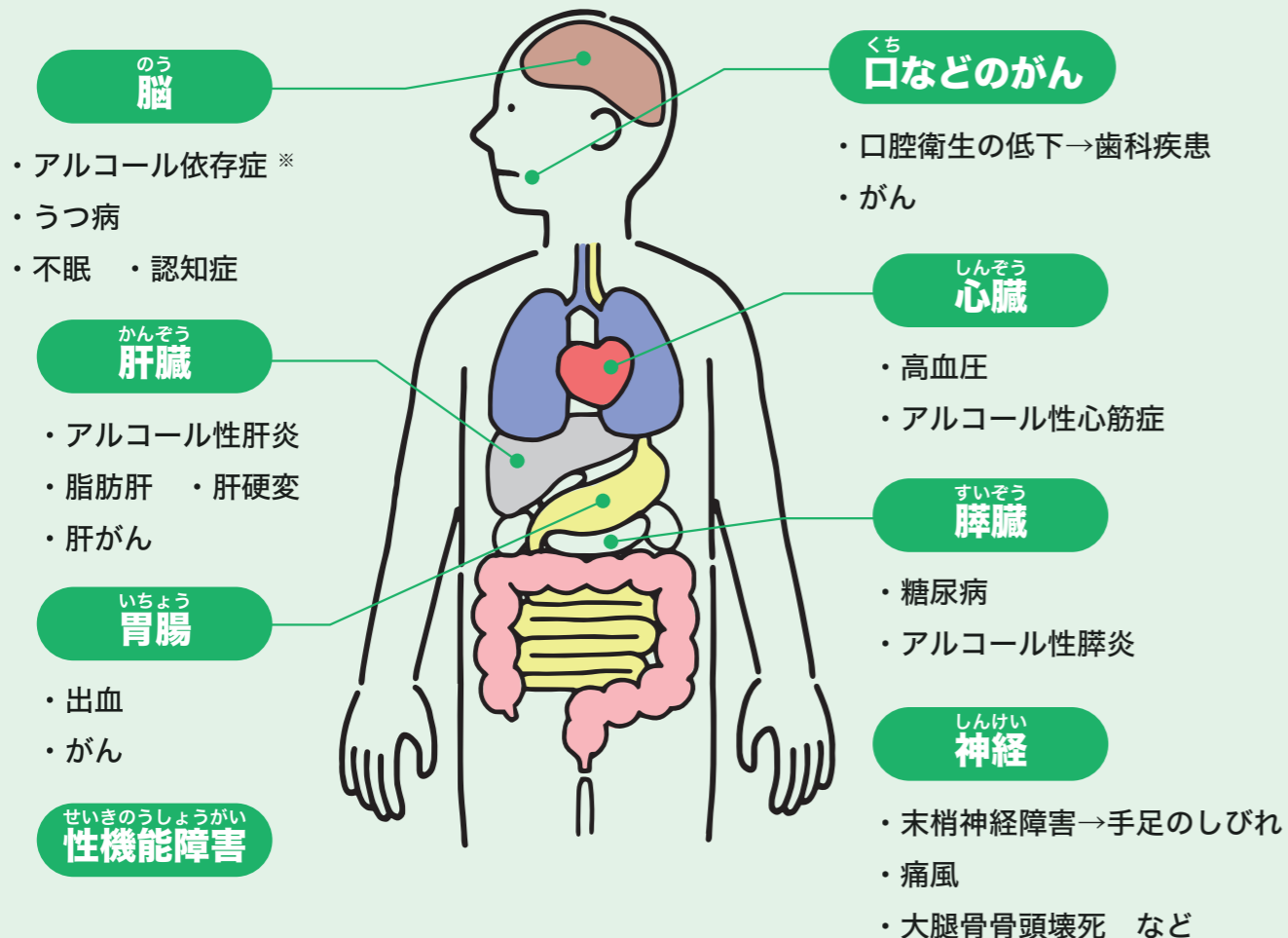
【お問い合わせ先】秋田県健康福祉部 健康づくり推進課  
電話：018-860-1426 FAX：018-860-3821



## 過度な飲酒、不適切な飲酒による影響

お酒に含まれるアルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えるため、長期にわたって大量に飲酒をすることによって、生活習慣病、肝疾患、がん等が発症しやすくなります。

### アルコールが引き起こす病気



### 社会的な影響

過度なアルコール摂取は、問題行動を引き起こすことがあり、事故や怪我、他人とのトラブルなど、社会的な影響が生じる可能性が高まります。

<問題行動の例>  
欠勤、けんか、暴力、DV など...

**Check!**  
県内の相談機関一覧は裏面へ記載しています。

#### ※【アルコール依存症】

△身体への影響が出たり、問題行動を起こしているのに、飲酒をコントロールできない場合は、アルコール依存症の可能性がります。

アルコール依存症は、回復可能な「病気」です。回復に向けて、医療機関で専門的な治療を受けることができます。また、本人だけでなく、家族からの相談でも大丈夫です。

まずは、相談機関へ御相談ください。

## 飲酒の影響を受けやすい要因

飲酒による影響には個人差があり、例えば、年齢、性別、体質等の違いによって、それぞれ受ける影響が異なります。

年齢	性別	体質
<p>[高齢者] アルコールの影響が強く現れます。 ⇒ 転倒、骨折等の危険性が高まります。</p> <p>[若年者] 健康問題のリスクが高まる可能性があります。 ⇒ アルコール依存症になる危険性も高いです。</p>	<p>[女性] 男性と比べて、アルコールの影響を受けやすいです。  ※妊娠中・授乳期の飲酒は赤ちゃんへも影響が現れます！</p>	<p>体内の分解酵素の働きは、個人によって大きく異なります。 ⇒ 人によっては飲酒によって顔が赤くなったり、動機や吐き気を起こす可能性があります。</p> <p>※体調など、そのときの状態にも左右されます。 服薬後や病気療養中の飲酒は避けましょう！</p>

**！20歳未満の飲酒は法律で禁止されています！**  
**！妊娠中や、体質的にお酒を受け付けられない人も飲酒してはいけません！**

## 「純アルコール量」を意識しよう

健康に配慮した飲酒のためには、お酒に含まれる「純アルコール量」に着目して、自分に合った飲酒量を心がけることが大切です。

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です。

<純アルコール量20gの目安> ※純アルコール量(g)=摂取量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×0.8

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

※1日あたりの純アルコール量が男性40g、女性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。  
※飲酒量(純アルコール量)が少ないほど、飲酒によるリスクが少なくなるという報告もあります。(世界保健機関(WHO)等)