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	潟上市昭和大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

【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

LINE ▶　X ▶

めざせ健康寿命日本一！

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。

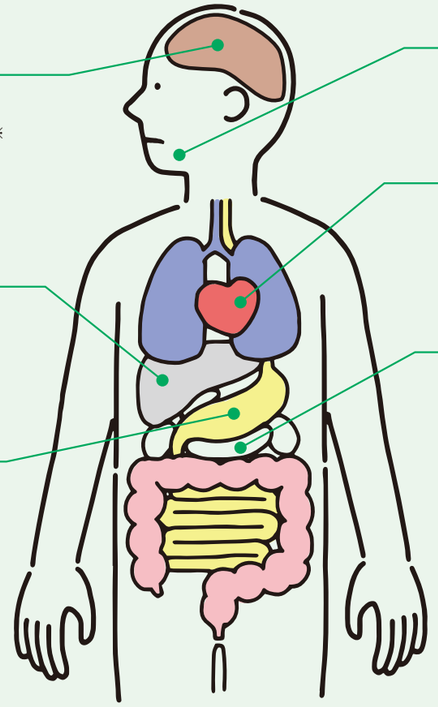
SNAPPY 飲酒チェックツール

秋田健 AKITAKEN　アキタ＝ケンコウ　ここから始める 健康寿命日本一！

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



脳
- アルコール依存症 ※
- うつ病
- 不眠　・認知症

肝臓
- アルコール性肝炎
- 脂肪肝　・肝硬変

胃腸
- 出血

すべてのがん
- 大腸がん・肝がん
- 頭頸部がん
- 口腔～食道のがん　など

口腔・咽喉
- 口腔衛生の低下→歯科疾患

心臓
- 高血圧
- アルコール性心筋症

膵臓
- 糖尿病
- アルコール性膵炎

神経
- 末梢神経障害→手足のしびれ
- 痛風
- 大腿骨骨頭壊死　など

性機能障害



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あります。
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
[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。 [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。	[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！	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。 ※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！

！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：500㎖)	1合 (180㎖)	1缶 (1缶：350㎖)	0.5缶 (1缶：500㎖)	1杯 (ダブル：60㎖)	0.5合 (1合：180㎖)	1.5杯 (1杯：120㎖)
							
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）