

アルコール健康障害に関する県内の公的相談機関 (精神保健福祉センター・保健所等)

精神保健福祉センター

■ **愛知県精神保健福祉センター** (名古屋市内を除く愛知県内にお住まいの方)

アルコール専門相談【電話・面接(要予約)】 ☎052-951-5015

受付時間/平日9:00~12:00、13:00~16:30

■ **名古屋市精神保健福祉センターこころば** (名古屋市内にお住まいの方)

依存症相談窓口【面接相談(要予約)】 ☎052-483-3022 受付時間/平日8:45~17:15

保健所等

■ **愛知県の保健所** 健康支援課こころの健康推進グループ

○アルコール専門相談【面接相談(要予約)】: 精神科医師・自助グループの酒害相談員による相談。

実施日等については、各保健所にお問い合わせ下さい。

○保健所職員による相談(まずは、電話で御相談ください。) 受付時間/平日9:00~12:00、13:00~16:30

名称	所管地域	電話番号	名称	所管地域	電話番号
瀬戸保健所	瀬戸市・尾張旭市・豊明市・日進市・長久手市・東郷町	0561-82-2158	知多保健所	常滑市・東海市・大府市・知多市	0562-32-6211
春日井保健所	春日井市・小牧市	0568-31-0750	衣浦東部保健所	碧南市・刈谷市・安城市・知立市・高浜市・みよし市	0566-21-9337
江南保健所	犬山市・江南市・岩倉市・大口町・扶桑町	0587-56-2157	西尾保健所	西尾市・幸田町	0563-56-5241
清須保健所	稲沢市・清須市・北名古屋市・豊山町	052-401-2100	新城保健所	新城市・設楽町・東栄町・豊根村	0536-22-2205
津島保健所	津島市・愛西市・弥富市・あま市・大治町・蟹江町・飛島村	0567-26-4137	豊川保健所	豊川市・蒲郡市・田原市	0533-86-3626
半田保健所	半田市・阿久比町・東浦町・南知多町・美浜町・武豊町	0569-21-3340			

■ **名古屋市の保健センター**【面接相談(要予約)】(市外局番052) 受付時間/平日8:45~12:00、13:00~17:15

名称	電話番号	名称	電話番号	名称	電話番号
千種保健センター	753-1981	昭和保健センター	735-3962	南保健センター	614-2812
東保健センター	934-1217	瑞穂保健センター	837-3267	守山保健センター	796-4633
北保健センター	917-6572	熱田保健センター	683-9682	緑保健センター	891-3621
西保健センター	523-4607	中川保健センター	363-4461	名東保健センター	778-3112
中村保健センター	481-2294	港保健センター	651-6509	天白保健センター	807-3914
中保健センター	265-2261				

■ **中核市の保健所等** 精神保健福祉相談【面接相談(要予約)】 受付時間/平日8:30~17:15

名称	電話番号	名称	電話番号
豊橋市保健所	0532-39-9145	豊田市保健所	0565-34-6855
岡崎市保健所	0564-23-6715	一宮市福祉総合相談室	0586-28-9145

発行: 愛知県保健医療局健康医務部医務課こころの健康推進室 2022年7月
〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号 TEL 052-954-6621(ダイヤル)
FAX 052-954-6920

アルコール健康障害について(愛知県)
<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/imu/alcohol.html>



愛知県依存症治療拠点機関(アルコール健康障害) 啓発サイト
<http://www.kariya-hp.or.jp/aichi/alcohol/>



お酒のリスクを知っていますか

お酒は、私たちの生活に豊かさや潤いを与えてくれますが、一方で飲み方を誤ると健康や生活に影響を及ぼすこともあります。

だから、皆様にお伝えしたいことがあります。

- ◆ 不適切な飲酒がもたらす健康障害のこと。
- ◆ 不適切な飲酒によっておこる日常生活上の様々な問題のこと。
- ◆ アルコールに関する悩みの相談窓口があること。

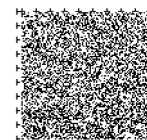


チェック あなたの飲酒についてチェックしてみましょう。いくつチェックがつかますか？

- 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
- 他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわっ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がありますか
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか

結果判定は 3 ページ ➡

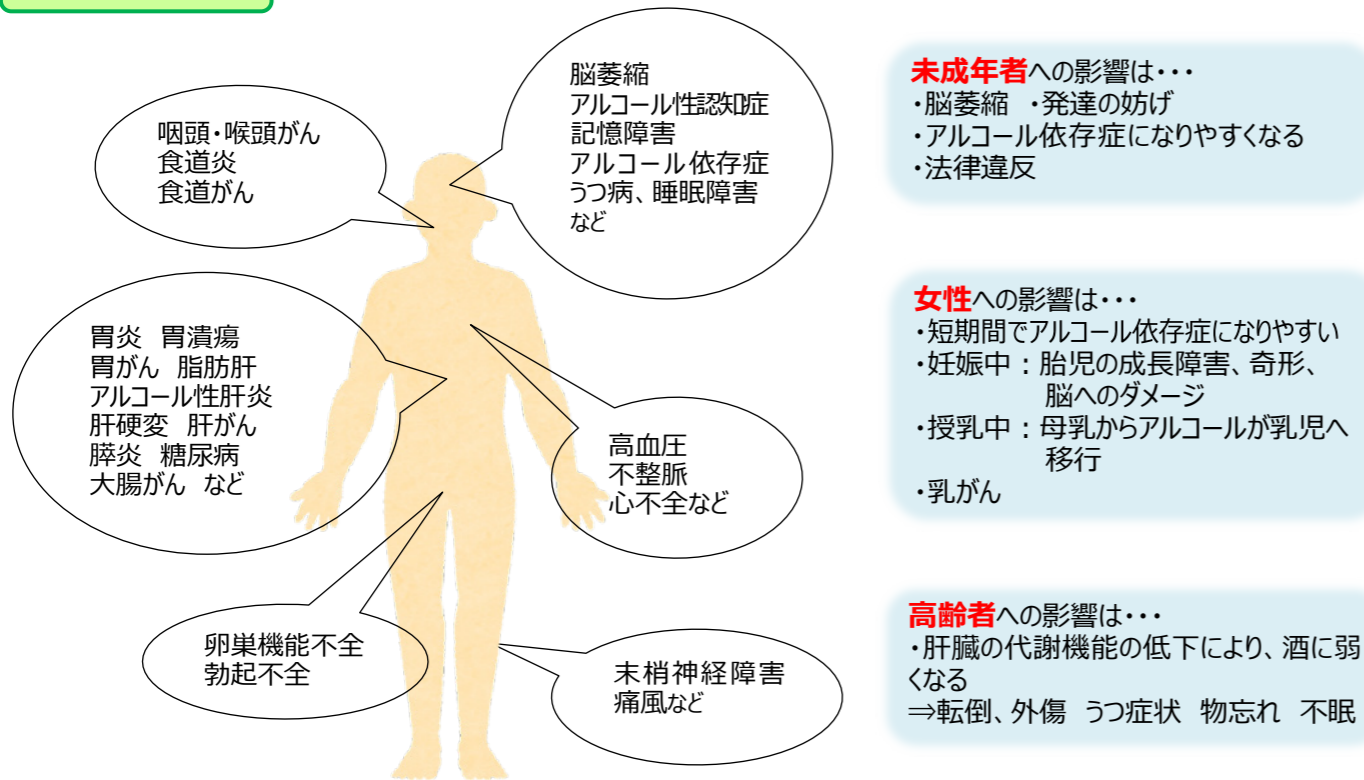
▼音声コード



1. 不適切な飲酒による様々な問題

アルコール健康障害とは、アルコール依存症その他の多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等の**不適切な飲酒の影響による心身の健康障害**のことをいいます。

からだへの影響

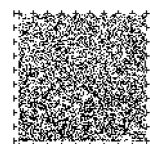


こころの問題と社会的な問題

不適切な飲酒は、心身の健康の問題だけでなく、**家庭や職場で様々な問題を生じさせる**ことがあります。



▼音声コード



2. アルコール依存症とは？

アルコール依存症とは、自分では**飲酒のコントロールができず、お酒をやめることができなくなる病気**です。お酒がやめられないのは**意志が弱いからでも、性格の問題でもありません**。

アルコール依存症の主な症状

- ◆ 強迫的に飲みたい（飲まずにはいられない）気持ちが現れる
- ◆ 飲酒量を減らそうと思っても、うまくいかない
- ◆ 趣味や人間関係など、大切なことよりアルコールを優先する
- ◆ 明らかに有害な結果が起こっているにも関わらず飲酒する
- ◆ 飲酒量を減らしたり、中断したりしたときに、**心身の症状が現れる**（不眠、発汗、手のふるえ、不安、イライラ感）

アルコール依存症は適切なサポートを受ければ、回復可能な病気です。



アルコール依存症からの回復のためには「**断酒(お酒をやめ続けること)**」が重要です。

自分一人でお酒をやめ続けることは難しいため、**適切な医療や自助グループ等**に繋がることが必要です。

<主な自助グループ等>
断酒会 ^{エー}AA など

3. アルコールとの上手な付き合い方

節度ある適切な飲酒は、1日あたり**純アルコール量 20g**程度が目安となります。

純アルコール量 20g の目安



適正飲酒の10か条

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

出典：(社)アルコール健康医学協会

チェックリスト (CAGE テスト[※]) 判定

- 0項目： 年1回、自分の飲酒についてチェックしましょう！
- 1項目： 危険な飲酒です。節酒が必要です。
- 2項目以上： アルコール依存症の疑いがあります。

専門家に相談しましょう。まずは最終ページの**相談窓口へ御相談を** →

※「CAGE (ケージ) テスト」とは、アルコール依存症の疑いがあるかどうかをチェックするテストです

▼音声コード

