

知っておきたい

# アルコールと心のつながり

問 健康づくり課 健康支援係

保  
健  
の  
窓



皆さん、  
お酒と上手に  
付き合えて  
いますか？

仕事終わりの一杯や、友人との飲み会、祝いの席など、お酒は私たちの生活に身近な存在です。特に春は送別会や歓迎会、お花見など、飲酒の機会が増える季節でもあります。

アルコールは、適量であれば気分を和らげますが、多量飲酒が続くと心や体、人間関係に悪影響を及ぼすことがあり、さらには自殺のリスクを高めるとも言われています。また、小諸市の令和6年度の生活習慣病予防健診結果から、毎日3合以上の飲酒をしている方の割合は前年度と比較し増加しています。今回、アルコールについて知り、ご自身の飲酒習慣を振り返ってみませんか？

3月は、  
自殺予防月間  
です。

## ● こんな経験はありませんか？

- 飲酒量をコントロールできない
- 休肝日が作れない
- 飲まないとき落ち着かない
- 飲酒によるトラブルがある
- 飲酒中の記憶がない

(ブラックアウトがある)など

※複数当てはまる場合は注意が必要です。



## ● 適切な飲酒量 【厚生労働省】健康日本 21(第三次)による

■ 一日の目安 男性 40g 以内 女性 20g 以内

【純アルコール 20g に相当する分量】



ビール中瓶  
1本(500ml)



日本酒  
1合(180ml)



ワイングラス  
2杯(200ml)



缶チューハイ7%  
1本(350ml)

## ● 相談が必要なケース



飲酒量がコントロールできない場合は、自身の意志の力だけで改善することが難しい可能性があります。多量の飲酒が続くと仕事や生活、健康に影響を及ぼす恐れがあるため、早めに医療機関へ相談することが大切です。心当たりのある方は、お一人で悩まず保健福祉事務所、医療機関、小諸市健康づくり課（☎ 25-1880）までご相談ください。また、アルコールの問題に限らず、相談したいことがある場合は、お気軽に健康づくり課までご相談ください。

## ● 家族会・自助グループのご紹介



### ▶▶ 飲酒に関してお悩みのご家族の方へ

小諸家族会は、アルコール依存症（薬物やギャンブルなども含む）に悩む方のご家族の集まりです。毎週月曜日に会を開催し、お互いの悩みや思いを話し合ったり、共感したりする場になっています。話さずに聞いているだけでもかまいません。ご興味がある方は一度足を運んでみてください。そのほかに、精神障がい者家族会の「はこべ会」や、アルコール依存症からの回復を目指す自助グループもあります。一人で悩まず、まずはご相談ください。

【アルコール依存症の家族会】

名称	場所	曜日	時間
小諸家族会	小諸市社会福祉協議会	毎週月曜日（祝日除く）	14:00～15:30
野沢家族会	野沢会館	毎週土曜日	14:00～15:30
御代田家族会	エコールみよた	毎週水曜日	19:30～21:00

※会費はかかりませんが、部屋代や暖房費を出し合っている場所もあります(200円)。