

生活習慣（飲酒）・こころの健康の相談

お住まいの地域の市役所や役場にご相談ください。

こころの健康・依存症の相談

長崎こども・女性・障害者支援センター（県内全域）	095-846-5115
長崎市保健所（長崎市）	095-829-1153
佐世保市障がい福祉課（佐世保市）	0956-24-1111
西彼保健所（西海市・西彼杵郡）	095-856-5159
県央保健所（諫早市・大村市・東彼杵郡）	0957-26-3306
県南保健所（島原市・雲仙市・南島原市）	0957-62-3289
県北保健所（平戸市・松浦市・佐々町）	0950-57-3933
五島保健所（五島市）	0959-72-3125
上五島保健所（小値賀町・新上五島町）	0959-42-1121
壱岐保健所（壱岐市）	0920-47-0260
対馬保健所（対馬市）	0920-52-0166
こころとこころのほっとライン @ながさき（SNS相談窓口）	

アルコール健康障害専門医療機関・治療拠点機関

（医）見松会 あきやま病院 （諫早市目代町737-1）	0957-22-2370
（医）清潮会 三和中央病院 （長崎市布巻町165-1）	095-898-7511
（医）栄寿会 真珠園療養所 （西海市西彼町八木原郷3453-1）	0959-28-0038

自助グループ

公益社団法人全日本断酒連盟	03-3863-1600 
長崎県断酒連合会 （各地で例会を開催）	詳細はHPをご覧ください。 
AA（AA九州・沖縄セントラルオフィス（KOCO））	099-248-0057 
NPO法人 アラノン・ジャパン	045-642-8777 

アルコール依存症相談窓口・回復施設

長崎ダルク	095-848-3422
長崎ダルク 眼鏡橋相談室	095-824-3433
長崎ダルク させば相談室	0956-59-7822 ※開所日：月曜日～水曜日 ※開所時間：10:00～17:00

お金・法律などの相談

法テラス長崎	0503383-5515
法テラスサポートダイヤル （全国版）	0570-078374
長崎県弁護士会	095-824-3903
長崎県司法書士会	095-823-4895
長崎県消費生活センター	095-824-0999

※本資料は依存症対策全国センター作成「[お酒との上手な付き合い方：Ultra-BI](#)」を参考に作成しております。

アルコールの問題で お困りの方へ

～ひとりで悩まず相談してみませんか？～

この資料は令和5年度 県央保健所管内 地域連携によるアルコール依存症早期発見・早期対応・継続支援モデル事業の一環で作成しました。

作成：長崎県障害福祉課（令和7年5月追記）
協力機関：あきやま病院（アルコール健康障害治療拠点機関）、
長崎こども・女性・障害者支援センター、県央保健所

自分の飲酒量を確認してみよう！

食事に「カロリー」という、共通の物差しがあるように、お酒にも「ドリンク」という共通の物差しがあります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるか分かりやすくなります。

○「ドリンク」換算表

	ビール	日本酒	チューハイ	焼酎	ワイン	ウイスキー
お酒の種類	500ml 	1合 	350ml 	1合 	グラス1杯 	ダブル1杯 
度数	5%	15%	7%	30%	12%	40%
ドリンク数	2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	4 ドリンク	1 ドリンク	2 ドリンク

※換算表に記載されていない、アルコールの純アルコール量（g）を求める場合は下記により求めることができます。

$\text{酒量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \div 100 \times 0.8$

あなたの飲み方は何信号？

○飲酒量「ドリンク」の目安（1日あたり）



適度な飲酒量

男性**2**ドリンク以下、女性**1**ドリンク以下は、青信号。休肝日を週に3日以上つくるなど、このまま量が増えないようにしてください。



生活習慣病のリスクを高める量

男性**4**ドリンク以上、女性**2**ドリンク以上は、黄信号。糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風、肥満になるリスクが高まります。



多量飲酒

男女とも**6**ドリンク以上は、赤信号。このままでは、肝硬変やアルコール依存症となる危険があります。

このようなことを心配したことはありませんか？

- ①自分の思いに反して、お酒を飲み始めると止められなくなり、予定より長い時間たくさんのお酒を飲んでしまう。
- ②お酒の量を減らしたり、やめたりすると、手が震える、汗をかく、眠れない、不安になる。
- ③お酒を飲むために、仕事や人づき合い、趣味など大切な事をあきらめたり、機会が減っている。
- ④お酒の飲みすぎで身体を壊したり、病気と言われながらもお酒を飲み続けてしまう。



依存症の7つの特徴

- 1 意志や性格の問題ではない**
「意志や精神力」ではコントロールできない、「**脳の機能障害**」です。
- 2 誰でもなり得る病気**
寂しさ・怒り・行き詰まりなどのちょっとした“心の隙間”に入り込み、埋めてくれます。
- 3 回復可能な病気**
快感と関係する脳の回路に異常をきたす病気ですが、**回復可能です**。
- 4 進行性の病気**
徐々にコントロール不可能になり、放置していると確実に進行します。
- 5 否認の病気**
現実と直面することは非常に苦痛です。依存症の人は「やめようと思えばいつでもやめられる」、「自分は病気ではない」と考え、**なかなか認めようとしません**。
- 6 性格が変化する**
嗜癖行動にはまった結果、**お金をつぎ込み、周囲の人に嘘をつき、自分勝手な信頼を裏切る行為を繰り返す**ことがあります。止め続けることで本来の自分を取り戻すことができます。
- 7 人を巻き込む病気**
家族など周囲の人々への影響は大きく、慢性的なストレス状態におかれます。次第に不健康な考え方や行動パターンに陥ります。

依存症から回復するには？

● ● ● ●
依存症は回復可能な病気です。
ひとりで抱え込んでいませんか？

本人

①自助グループに参加

同じ問題を抱える仲間の集まりです。**仲間同士の支え合い**によって回復している人はたくさんいます。

②専門医療機関等への通院

専門医師、スタッフによる**治療を受けることが有効**です。必要に応じて、お薬が処方されます。

家族

①自助グループや家族教室に参加

本人への**適切な対応方法**が学べます。
家族自身の健康を取り戻しましょう。

ひとりで悩まず相談してみませんか？



県内の自助グループに関するお問い合わせ
長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター
精神保健福祉班
電話：095-846-5115

長崎県セルフヘルプグループ

検索

