

お酒を飲み過ぎない対処法

- 1 まず、お腹を満たす
- 2 お酒を飲む曜日を決めておく
- 3 ノンアルコール飲料を上手に活用する
- 4 寝酒はやめる（眠りが浅くなる）
- 5 1口飲むたびにコップをテーブルに置く
- 6 1日3時間以上飲まない
- 7 酒席ではコップを空にしない（注がれないため）
- 8 上手な断り方を身につける
- 9 お酒を飲みすぎてしまう相手や場所を避ける
- 10 お酒を飲むと検査値が悪くなることを思い浮かべる
- 11 お酒を減らすと健康になることを思い浮かべる
- 12 お酒以外の楽しみや趣味を増やす
- 13 周りの人に目標を宣言して協力してもらう
- 14 家族や友人と楽しく過ごす

対処法の中から、「できそう」なことをいくつか選んでみてください。

- 1)
- 2)
- 3)

例) 上手な断り方を身につける

例) 飲む曜日を定める



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）



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](#)」及び「健康的に長くお酒と付き合うための方法（第1版）」を参考に作成しております。

お酒との上手な付き合い方

西彼保健所版

（連絡先：地域保健課 保健福祉班
095-856-5159）

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
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)は下記により求めることができます。

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

例えば・・・

缶ビール(500ml)1本、そのあと日本酒を1合 飲むとすると



となります。あなたのいつものお酒は何ドリンクでしょうか？
ぜひ、計算してみてください!

あなたのいつものお酒は・・・



ドリンク

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。



&



の方はお酒を減らすことを
おすすめします!

このままお酒の飲み過ぎが続くと・・・

お酒が楽しめない状態になってしまいます。



こんな病気の危険が!

- 脳出血
- 脳梗塞
- 心筋梗塞
- 大腸がん
- 食道がん
- 肝硬変
- 痛風
- アルコール依存症 など

お酒を減らすことで・・・

健康的な生活が続けられます!

こんな健康効果が!

- 血圧が下がる
- 体重が減る
- 肝機能が改善する
- 血糖値が下がる
- 尿酸値が下がる など



わたしとお酒の関係は?

お酒が自分に与えている影響について振り返ってみましょう

わたしにとって、お酒の良い面は?

例) 飲みながらだと普段話さないことも話せる、リラックスできる等

○
○
○

わたしにとって、お酒の悪い面は?

例) 飲み過ぎて翌日の仕事や家事が辛い、お金がかかる等

○
○
○

お酒を楽に減らすには

自分のドリンク数を、毎日記録する

日記、手帳、カレンダーなど毎日、目にするものに記録するのがおすすめです。

減酒目標を立てる

まずは「1日1ドリンク減らす」か「休肝日を1日増やす」など、できることから始めてみましょう!無理はしないでくださいね。

目標達成できたかチェックする

うまくできた:○ まあまあ: できなかった:×などで自己評価します。

私の目標は・・・

です。