

知ってほしい！お酒のこと ～あなたや周りの方の飲みかたは？～

お酒は場を楽しくするものですが、心身の健康のため、適度な付き合い方が大切です。
お酒との適度な付き合い方って、どんなもの？



お酒はドリンクで計算

※純アルコール量[g]＝飲酒量[mL]× $\frac{\text{度数}[\%]}{100}$ ×アルコール比重0.8
※純アルコール量10g＝1ドリンク

節度ある適度な飲酒量は
1日 **2.0**ドリンク程度です



1.2



1.4



2.0



2.2



3.6



3.6

種類	ワイン	ビール	チューハイ	日本酒	焼酎	チューハイ
度数	12%	5%	7%	15%	25%	9%
量	グラス1杯	350mL	350mL	1合	コップ1杯	500mL



出典：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～「飲酒量の単位」



あなたの飲酒は「適切」？『SNAPPY』飲酒チェックツール



あれ？と思ったら... あなたや周りの方に、こんな様子はありませんか？

- ・毎日のように **2.0**ドリンク以上飲み、徐々に量が増えている。
飲まないと、手が震えたり気分が悪くなったり、イライラしてはどめが効かない。
- ・辛い時や眠れない時に、お酒に手を出しては飲んだときの記憶をなくしてしまう。
- ・お酒が原因で仕事やお金等で失敗し、禁酒を約束しても飲んでしまう。

もしかすると、アルコール依存症かも？

アルコール依存症は、身体や心がお酒に依存している状態の「精神疾患」の一つです。
単なる“酒癖の悪さ”や“飲みすぎ”ではなく、自分では気づきにくい“病気”と言われています。
しかし、相談をきっかけに、回復を目指すこともできます。

あなたやあなたの周りの方の飲み方が気になったら、保健師までご相談ください。
まずはご家族など、身近な方だけのご相談でも大丈夫です。
ご本人とご家族の心と体の健康を目指していくために、一緒に考えます。



【この記事に関するお問合せ】保健対策課 地域保健第一・第二担当

ご案内

東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

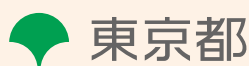
東京都多摩府中保健所 〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1
東京都府中合同庁舎

電話：042-362-2334（代） FAX：042-360-2144

武蔵野三鷹地域センター 〒181-0013 三鷹市下連雀三丁目43番23号
サウスポイント三鷹4階

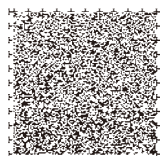
令和8年9月7日に仮庁舎へ移転しました

電話：0422-54-2209（代） FAX：0422-56-0911



多摩府中保健所 検索

登録番号（8）1 令和8年9月発行
編集・発行／東京都多摩府中保健所



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。
石油系顔料を含まないインキを使用しています。