

# ～あなたの飲酒量はどのくらい？～

作成：淡路精神保健福祉協議会/淡路市役所





## ◇あなたのアルコール摂取量を計算してみよう

$$\boxed{\phantom{000}} \times \boxed{\phantom{000}} \times 0.8 = \boxed{\phantom{000}}$$

飲んだ量 (ml)                      アルコール度数 (%)                      純アルコール量 (g)



## ◇アルコール種別 適量飲酒の目安

お酒の種類						
量	1合 180ml	500ml	60ml	100ml	200ml	350ml
アルコール度数	0.15 (15%)	0.05 (5%)	0.43 (43%)	0.25 (25%)	0.12 (12%)	0.07 (7%)
純アルコール量	22g	20g	21g	20g	19g	20g

## ◇アルコール摂取量と健康リスク

純アルコール摂取量が <b>20g未満</b>		<u>節度ある適切な飲酒</u>
// <b>40g以上</b>		<u>生活習慣病のリスクを高める飲酒</u>
// <b>60g以上</b>		<u>身体的・精神的に危険である飲酒(多量飲酒)</u>

※女性や高齢者の場合は上記目安の約半分の量

## ◇アルコールが引き起こす体への影響



# アルコール依存症を知っていますか？

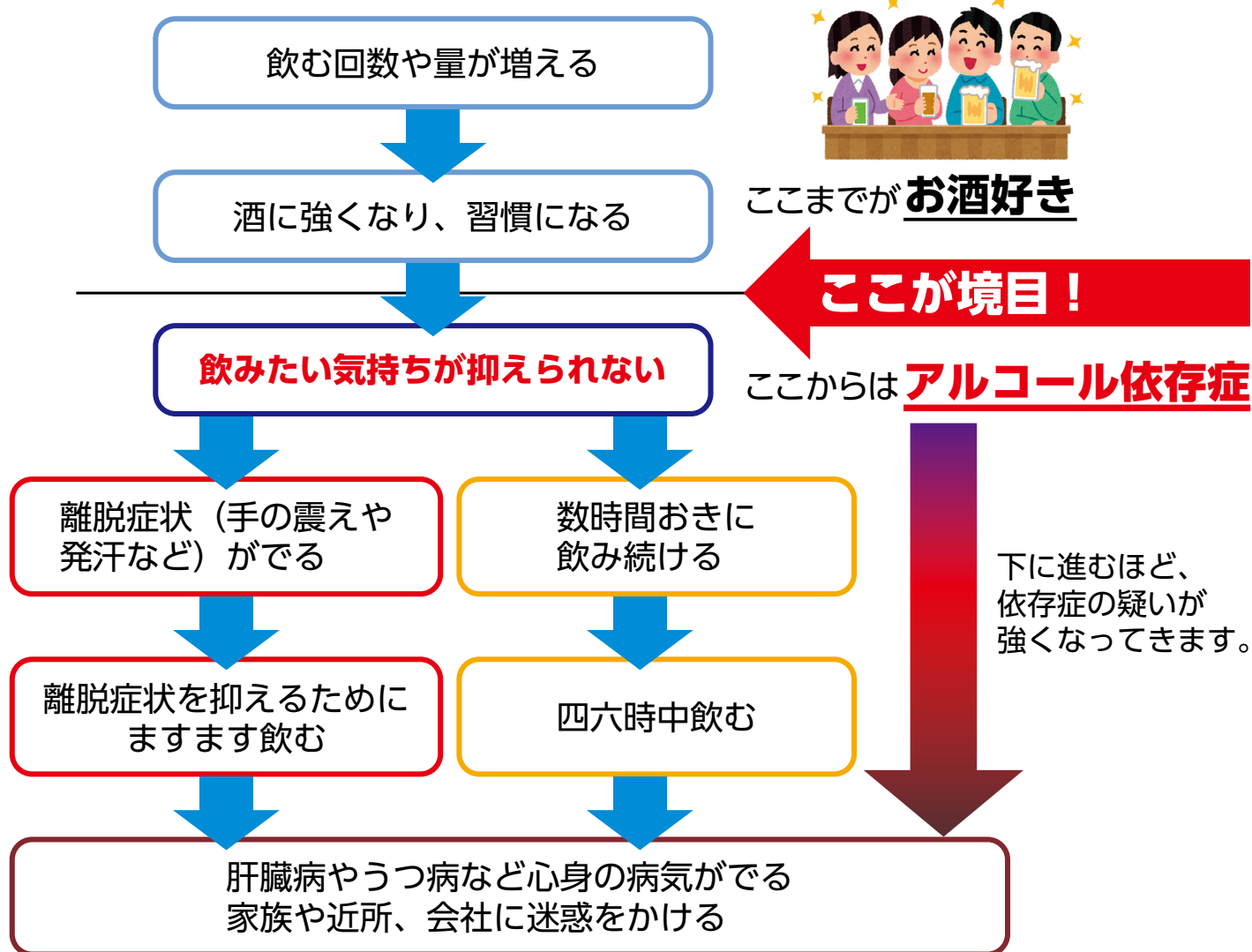
## ◇アルコール依存症とは？

アルコール依存症は、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、**お酒がないと  
いられなくなる状態**のこと。心身に不調があらわれるだけでなく、仕事や家庭生活など生活面に支障が出てくることもあります。依存行動・症状の例としては以下のようなものがあります。

- ☐ 何をしていてもお酒が頭から離れない
- ☐ 飲酒量が以前に比べて大幅に増えた
- ☐ お酒がきれてくると手が震える・飲みたくなる
- ☐ 飲酒量を減らせない
- ☐ 朝から飲み続けることがある



## ◇「お酒好き」と「アルコール依存症」の境目は？



【お問合せ・相談先】

淡路市 健康増進課：0799-64-2541

洲本健康福祉事務所：0799-26-2060