

アルコール 相談会



秘密厳守
要予約



飲酒量が多いと思う

自分の飲酒に罪悪感を感じる

朝やお昼から飲んでいる

飲酒について注意・警告された



お酒のことで困っている方、依存症が心配な方相談してみませんか
一人で悩まず、お気軽にご相談ください

日程

4月22日(金)	5月24日(火)	6月23日(木)	7月19日(火)
8月19日(金)	9月27日(火)	10月14日(金)	11月15日(火)
12月13日(火)	令和5年 1月20日(金)	令和5年 2月7日(火)	令和5年 3月10日(金)

会場

さいわいプラザ2階 健康課
(幸町2-1-1)



時間

午後2時から午後4時

人数

各2人(先着)

費用

無料

相談 対応者

精神保健福祉士
保健師

申込み 方法

1週間前までに
下記連絡先へ

長岡市ホームページ



こちらから
他相談会や相談窓口を
ご確認いただけます





ちょこっとアドバイス

アルコールの適量について

1日の純アルコール量で **20g**！ (※女性と高齢者はこの半量) 60g 以上は飲みすぎです

～種類別 純アルコール量 20g の適量～

種類	アルコール度数	適量
ワイン	14度	グラス 1.5 杯 (約 180ml)
ビール	5度	中ビン 1 本 (500ml)
缶チューハイ	5度	1.5 缶 (約 520ml)
日本酒	15度	1 合 (180ml)
焼酎	25度	0.6 合 (約 110ml)
ウイスキー	43度	ダブル 1 杯 (60ml)



ちょこっとアドバイス

アルコールで不眠は解消しません

睡眠薬代替りのアルコールは眠りが浅くなり、睡眠の質を悪くします。また、寝酒はアルコール依存症になりやすい習慣です。不眠が続いたら、かかりつけ医や保健師に相談しましょう。



こころの悩み…相談できる人はいますか？

保健師にご相談ください

受付時間 平日 午前 8 時 3 0 分から午後 5 時 1 5 分 (年末年始を除く)

相談窓口 電話番号(市外局番0258)					
健康課 多世代健康づくり推進室			39-7508		
支所 地域振興・市民生活課					
中之島	61-2015	越路	92-5011	三島	42-2246
山古志	59-2333	小国	95-5900	和島	74-3113
寺泊	75-3113	与板	72-3190	川口	89-3112
栃尾支所 市民生活課			85-5836		