アルコールのことでお困りのご本人・ご家族の方へ

令和5年度

# アルコール相談会

その飲み方、大丈夫？

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**

| | | |
|---|---|---|
| 5月19日(金) | 6月20日(火) | 8月31日(木) |
| 10月17日(火) | 12月21日(木) | 令和5年<br>2月13日(火) |

**会 場**　さいわいプラザ2階　健康増進課
（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

**長岡市　健康増進課　0258－39－7508**
受付時間：平日　午前8時30分から午後5時15分（年末年始を除く）

## 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～

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

睡眠薬代わ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３０分から午後５時１５分（年末年始を除く）**

| 相談窓口　電話番号(市外局番0258) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 健康増進課 | | | 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 | | | 52-5836 | | |