

## こころのホットライン 隠岐圏域版

# お酒を飲み過ぎていませんか？

お酒の量がコントロールできない

飲まないと言えない

お酒が抜けると不安になる



自分のお酒の飲み方を  
振り返ってみましょう！



**AUDIT**

アルコール  
使用障害  
スクリーニング

### ～お酒とこころの健康～

お酒の飲み過ぎは、胃や肝臓などの消化器、脳、血管など体への影響に加えて、**アルコール依存症やうつ病**といった心の病気も引き起こします。

アルコール依存症は、意志の弱い人がなると思われがちですが、そうではなく、お酒を飲む人なら**誰でも発病する可能性**があります。

適正な飲酒をすることで…**健康な生活を続けてお酒も楽しめます！**



## お酒と上手に付き合おう！

### 上手な飲み方のススメ

- ✿ 食べながらゆっくり飲む
- ✿ 強いお酒はうすめて飲む
- ✿ 飲む量を決めてから飲む
- ✿ 週に2日は休肝日を設ける
- ✿ 1日3時間以上飲まない
- ✿ 酒の席ではコップを空にしない
- ✿ 減酒目標を周りに宣言する

☆ 節度のある適切な飲酒の目安は、  
1日の平均アルコール量約**20g**程度です。

↓ 純アルコール量 **20g** の目安です (下記のいずれか)



ビール  
(5%)  
1缶500ml



ウイスキー  
ブランデー  
(43%)  
ダブル60ml



ワイン  
(12%)  
1杯120ml



焼酎  
(35度)  
半合90ml



日本酒  
(15%)  
1合180ml



チューハイ  
(7%)  
1缶350ml

※女性や高齢者、お酒に弱い方は、  
この量の半分くらいが目安です。



「お酒を減らしたいが難しい」「家族が飲み過ぎるので心配」等、お酒でお困りの方は、  
医療機関や保健所にご相談ください。

**【各種相談窓口】**※「年中無休」と記載以外は、土・日・祝日・年末年始は受付していませんのでご注意ください。

内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころの悩み	隠岐保健所（島前）	08514-7-8121	月～金/8:30～17:15
	隠岐保健所（島後）	08512-2-9710	
	島根いのちの電話	0852-26-7575	月～金/9:00～22:00 土9:00～日22:00※年中無休
	心のダイヤル （県立心と体の相談センター）	0852-21-2885	月～金/9:00～17:00
	海士町健康福祉課	08514-2-1822	月～金/8:30～17:15
	西ノ島町健康福祉課	08514-6-0104	
	知夫村村民福祉課	08514-8-2211	
	隠岐の島町保健福祉課	08512-2-8562	
	相談支援事業所 ウェーブ	08514-2-1502	月～金/9:00～17:00
	相談支援事業所 シオン	08514-7-8250	月～金/8:15～17:15
	相談支援事業所 太陽	08512-2-5699	月～金/8:30～17:00
	相談支援事業所 にじ	08512-6-2289	月～金/8:30～17:30
自死に関連した相談	自死予防いのちの電話	0120-783-556	毎日16:00～21:00 毎月10日は8:00～翌8:00
	いのちの電話 ナビダイヤル	0570-783-556	10:00～22:00 ※年中無休
ひきこもりに関する相談	隠岐保健所（島前）	08514-7-8121	月～金/8:30～17:15
	隠岐保健所（島後）	08512-2-9710	
	島根県ひきこもり支援センター （県立心と体の相談センター）	0852-21-2045	月～金/8:30～17:15
	海士町健康福祉課	08514-2-1822	
	西ノ島町健康福祉課	08514-6-0104	
	知夫村村民福祉課	08514-8-2211	
隠岐の島町保健福祉課	08512-2-8561		
精神科救急医療に関する相談	精神科救急情報センター （県立こころの医療センター）	0853-30-2100	休日/8:30～17:15 夜間/17:15～8:30
安全と平穏に関する相談	浦郷警察署	08514-6-0121	24時間対応 ※年中無休
	隠岐の島警察署	08512-2-0110	
	警察相談専用電話（松江）	#9110 または 0852-31-9110	平日/8:30～17:15 土日・祝日は当直員が対応
消費者トラブルに関する相談 （詐欺被害、消費者金融について など）	島根県消費者センター（松江）	0852-32-5916	日～金/8:30～17:00
	消費者ホットライン	局番無しの188	お近くの消費生活センター等につながります。
	島根県警察本部悪質商法110番 （松江）	0852-27-4649	平日/8:30～17:15
法律に関する相談	法テラス西郷法律事務所	050-3383-5326	平日/ 9:00～12:00 13:00～17:00
	隠岐ひまわり基金法律事務所	08512-3-1877	月～金/9:30～18:00
経営に関する相談	隠岐國商工会（海士・知夫）	08514-2-0376	
	西ノ島町商工会	08514-6-1021	
	隠岐の島町商工会	08512-2-1157	
DVや女性に関する相談	中央児童相談所（隠岐相談室）	08512-2-9810	
子どもに関する相談			
経済的な困り事の相談	海士町社会福祉協議会	08514-2-0010	月～金/8:30～17:15
	西ノ島町社会福祉協議会	08514-6-1470	
	知夫村社会福祉協議会	08514-8-2270	
	隠岐の島町社会福祉協議会	08512-3-1303	
高齢者に関する相談	海士町地域包括支援センター	08514-2-1822	
	西ノ島町地域包括支援センター	08514-6-1182	
	知夫村地域包括支援センター	08514-8-2211	
	隠岐の島町地域包括支援センター	08512-2-4500	