

「分かっているけどやめられないうち」  
飲み方を見直し、長く酒と付き合おう

酒は百薬の長といわれるように、適量であれば、食欲増進やストレス緩和、コミュニケーションの円滑化など良い効果をもたらします。しかし、長期間多量飲酒をしていると依存症を引き起こす可能性が高くなるなど、悪い効果をもたらします。

「分かっているけどやめられない」という人は、健康を守りつつ、酒と長く付き合うために飲み方を少し変えてみませんか？ 酒を減らすと良いことがあります。

健診結果などが改善する

アルコールといえば肝臓の異常を思い浮かべる人も多いと思いますが、飲酒は肥満、高血圧、糖尿病などの健診結果に影響することがあります。そのため、酒を飲み過ぎの方は、少し減酒するだけで健診結果が良くなり、生活習慣病の予防につながります。

翌日の体調が良くなる

過度の飲酒は、気付かないうちに翌朝の体調不良を起こし、判断力や行動力なども低下させます。減酒や断酒をした経験者の多くから「酒を飲まなかったら、次の日の朝が楽だった」という声を聞きます。ぜひ、減酒して翌朝の体調を良くしましょう。

睡眠の質が上がる

眠りやすくなるために酒を飲む人がいますが、寝る前に飲酒すると熟睡しにくくなります。酒には睡眠導入作用がありますが、睡眠を浅くする作用もあります。ぜひ、減酒で快眠を目指しましょう。

《アルコールの相談窓口》

- 健康増進課（こころのケア相談）☎24-11127
- 豊岡健康福祉事務所（アルコール相談）☎23-10001（代表）

《飲酒習慣チェックリスト》 1～10の質問で最も近いものを選び、その点数を合計してください。

No	質問	0点	1点	2点	3点	4点
1	あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	1カ月に1度以下	1カ月に2～4度	1週間に2～3度	1週間に4度以上
2	飲酒するときには1日平均、通常どのくらいの量を飲みますか？	ビール500ml(注1) 1缶以下	ビール500ml(注1) 1～2缶	ビール500ml(注1) 2～3缶	ビール500ml(注1) 3～4缶	ビール500ml(注1) 5缶以上
3	1度にビール1.5L(500ml 3缶) (注1)以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週間に1度	毎日あるいはほとんど毎日
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週間に1度	毎日あるいはほとんど毎日
5	過去1年間に、飲酒のせいで通常あなたが行うことになっていることができなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週間に1度	毎日あるいはほとんど毎日
6	過去1年間に、飲み過ぎた翌朝、アルコールを摂取しないと動けなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週間に1度	毎日あるいはほとんど毎日
7	過去1年間に、飲酒後に、後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週間に1度	毎日あるいはほとんど毎日
8	過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週間に1度	毎日あるいはほとんど毎日
9	あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがケガをしたことがありますか？	ない		あるが、過去1年にはなし		過去1年間にあり
10	肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒を控えるように勧めたことがありますか？	ない		あるが、過去1年にはなし		過去1年間にあり

(注1) ビール500ml 1缶＝日本酒1合、酎ハイ500ml、焼酎100ml、ウイスキー60ml

※このチェックリストは飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)を改変したチェックリストです。



合計点が、  
7点以下……問題なし  
8点～14点……減酒が必要です。  
15点以上……医療機関での相談をお勧めします。

### こころの健康づくり講演会の参加者を募集

## アルコールがもたらすココロとカラダへの影響



日時 11月7日(木)  
午後1時30分～3時30分  
(受付 午後1時15分～)

場所 立野庁舎 多目的ホール

▼内容 講演会「アルコールがもたらすココロとカラダへの影響 ～アルコール量増加は要注意!～」

▼講師 県立姫路循環器病センター 医師 射場亜希子さん

▼定員 50人

▼申込み 11月5日(火)までに電話

《申込み・問合せ》健康増進課  
☎24-1127



▲射場亜希子さん

11月10～16日は、アルコール関連問題啓発週間です。啓発週間にちなみ、アルコールについて正しい知識を学びませんか?

講演会に参加して、自分はもちろん、家族や身近な人の大切なココロとカラダを守るために、アルコールについて考えてみましょう。



有名企業や外国で活躍して、自分で会社を経営



「誰が相談に乗ってくれるの。」



料で相談できるぞ。じばさん TAJIMA5階の「FLAVOR TOYOOKA」にあるんじやよ。



「IPPO TOYOOKA」ってなあに?



ビジネスの「一歩」を踏み出した人をお店を開きたり豊岡で



「IPPO TOYOOKA」に行ってみたらどうじや。



ええところがあるぞ。



すげえの。じゃったら



でも、どこから手を付けていいか…って話してたわ



都会に出ている私のお姉ちゃんも、豊岡に帰ってくるの。夢だったパン屋さん



始める決心をしたんだって!



相談って、いつでもできるの?



毎月4～5日間、相談日があるぞ。



お姉ちゃんには夢をかなえてほしいけど、お店を始めるって大変なんだろうな!



もちろん、たくさん仲間をつくらせて、いろんな



応援してくれるのはうれしいけど、一人で何かを



きつとまう。そのため、先生もしっかりアドバイ



作戦をしっかりと考えんと



いかん。お金の準備やお店を開く手続きなどもよく調



べる必要があるの。よく考えて準備をすれば、



相談って、いつでもできるの?



毎月4～5日間、相談日があるぞ。



お姉ちゃんには夢をかなえてほしいけど、お店を始めるって大変なんだろうな!



したこともある、経験豊富な先生じゃ。しかも、優しいぞ。



「IPPO TOYOOKA」は、相談に来ている人同士のつながりや、すでにお店を開いたり豊岡で仕事をしとる先輩たちとのつながりも生んでるんじやぞ。



よし、お姉ちゃんに教えてあげよう!



そう、まずは相談してみることじや。ホームページ(左記QRコード)を見れば詳しいことが載つとるし、予約もできるぞ。豊岡は若者や女性の活躍を応援しとる。軽やかに「一歩」を踏み出してほしいの!



▲IPPO TOYOOKA



玄武岩の玄さんが堅いテーマも柔らかく解説

# 豊岡のこころは目じや! 55

## ビジネス相談窓口「IPPO TOYOOKA」です。