

お酒と上手につき合いませんか

飲酒して体内に入った「アルコール」の大半は小腸から吸収され、肝臓で複数のアルコール分解酵素等によって分解され、最終的に「炭酸ガス」と「水」になり体外に排出されます。この一連の流れを終えて、身体は『アルコールが抜けた状態』に戻ります。

飲酒後、アルコールが抜けた状態に戻るには、摂取したアルコール量により時間が異なります。
“適度な飲酒量”とされる純アルコール量 20g を分解・排出するのにかかる時間の目安は、男性 4 時間、女性 5 時間 です。飲酒量が増えれば、その分時間がかかります。*ただし分解速度は遺伝や体質などの個人差があります。また、体調により変動します。

お酒と上手につき合うために ~お酒に“飲まれない”飲酒について~

① 飲酒量から、摂取した純アルコール量を知る



▼アルコールウォッチの活用

アルコール量と分解時間をスマホで、簡単にチェックできます。
 (厚生労働省作成)



▼自分で計算 …下記の式で計算しましょう。

$$\text{摂取した純アルコール量 (g)} = \text{飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール濃度 (\%/100)} \times 0.8 \text{ (比重)}$$

アルコール濃度の異なる飲料を複数飲んだときは、それぞれ計算して合計します。

基準飲酒量を示すものさし「ドリンク」

ビール (5%)	日本酒 (15%)	缶チューハイ (7%)	泡盛・焼酎 (30%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
500ml	1合	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	4ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

出典：「お酒との上手な付き合い方 ver.1.1」

チューハイストロング缶 (9%)	ワイン (12%)	梅酒 (13%)
ロング缶 (500ml)	ハーフボトル (375ml)	1合 (180ml)
3.6ドリンク	3.6ドリンク	1.9ドリンク

出典：厚生労働省「健康日本 21 アクション支援システム」ホームページより抜粋

② 健康を損ねない「飲酒量」を知り、飲酒をコントロールする

飲酒量「ドリンク」の目安(1日あたり)



適度な飲酒量

今の習慣を続けましょう。女性は1ドリンクが目安です。休肝日も考えましょう。



生活習慣病のリスクを高める量

糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風、肥満になるリスクが高まります。すでに病気がある人は、飲酒による悪影響が……!?



多量飲酒

数年で肝硬変やアルコール依存症などにかかる危険があります。

2 & 4 & 6 の方は **お酒を減らすことをオススメします!**

出典：「お酒との上手な付き合い方 ver.1.1」より。一部改変。

▼飲酒量をドリンク換算

①で計算した純アルコール量とドリンク換算表から1日あたりの飲酒量をドリンク換算してみましょう。

【健康を損ねない適度な飲酒量】

純アルコール量 20g = 2ドリンク以下

*女性の目安：純アルコール量 10g = 1ドリンク

▼飲酒のコントロール方法についてはこちら

飲酒について

「みんなに知ってほしいお酒のこと」(厚生労働省啓発資料)

「お酒との上手な付き合い方 ver.1.1」

お酒を減らしたい

▼自分の飲酒は健康に問題あるかも?と思った人は裏面もご覧ください。

私の飲酒は「健康に問題あり？」と思ったら、2分でできる簡易チェック！



〈AUDIT-C (オーディット・シー) 質問票〉 * 以下の3問について最もよくあてはまるものを1つ選んでください。

問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	0	飲まない
		1	1か月に1度程度
		2	1か月に2~4度
		3	1週に2~3度
		4	1週に4度以上
問2	飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか ※飲酒量は表面の「ドリンク換算表」を参考に計算してください。	0	0~2ドリンク
		1	3~4ドリンク
		2	5~6ドリンク
		3	7~9ドリンク
		4	10ドリンク以上
問3	1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか	0	ない
		1	1か月に1度未満
		2	1か月に1度
		3	1週に1度
		4	毎日あるいはほとんど毎日

★3問の選択した数字を計算しましょう 合計 点 (最大12点)

質問票の解説：合計点が、男性5点以上、女性4点以上の場合、「アルコール使用障がい」が疑われます。

アルコール使用障がい疑いや、飲酒により仕事や家庭生活に支障を感じている方へ

【令和8年度 松江保健所 こころの健康相談・アルコール相談】

(令和8年3月現在)

① 松江保健所会場

相談内容		日程										
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	1月	2月	3月
こころの健康相談	日程	21日	25日	10日 24日	27日	6日 27日	10日 28日	30日	12日 25日	25日	18日 25日	17日
	相談員	専門	ピア		専門	ピア		専門	ピア	専門 相談員	ピア	
アルコール相談	日程	9日	21日		9日	20日		8日	19日	14日	4日	
	相談員	専門	ピア		専門	ピア		専門	ピア	専門 相談員	ピア	

② 安来中央交流センター会場

相談内容		4月	7月	10月	1月	3月
こころの健康相談		16日	16日	15日	21日	11日

○相談時間 / 13:30~16:00 ●事前予約制 / 相談日の1週間前までに松江保健所へ連絡

○相談員 / こころの健康相談は精神科医師が対応しますが、アルコール相談については、下記相談員、ピアが対応します
・専門：アルコール専門相談員、(アルコール健康障がい専門医療機関の相談員)
・ピア：アルコール依存症から社会復帰された当事者及びその家族

○場所 / ①松江保健所 (松江市東津田町 1741-3 いきいきプラザ島根 3階)
②安来中央交流センター (安来市安来町 896-1 ~安来市役所向かい)
・精神科に通院していない方を対象とした相談です。通院中の方は、通院先にご相談ください。
・上記の日程以外でも、保健師による相談は随時行っております。なお、来所による相談は、事前に電話の上、お願いします。

〈相談の予約・問い合わせ先〉

松江市・島根県共同設置松江保健所 心の健康支援課：電話 (0852) 23-1316

(令和8年3月：松江保健所作成)

