

「あなたの飲み方大丈夫？」

3月は自殺（自死）対策強化月間です。

「アルコール健康障害対策基本法」制定（平成26年6月施行）

全国に先がけ、鳥取県は「アルコール健康障害対策推進計画」（平成28年4月）を策定しています。

酒類に関する伝統と文化は私たちの生活に深く浸透しており、酒類は私たちの生活に潤いと豊かさを与えるものですが、同時に不適切な飲酒（多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等）は私たちの心身の健康障害（以下、「アルコール健康障害」という。）をもたらします。

アルコール健康障害は本人の健康だけでなく、その家族や社会に対して深刻な影響や重大な問題を生じさせる危険性が高く、社会全体で更なる対策を講じることが必要となっています。

（鳥取県アルコール健康障害対策推進計画）より）

私の飲酒チェック！ 「飲みすぎていませんか？」

女性は男性に比べて短期間でアルコール依存症になりやすい傾向にあります。

【1日の適量】 純アルコール（酒の量ml×アルコール度数×0.8）20gと言われています。女性と高齢者の方は、この半分を目安にしてください。なお、適量には個人差があります。通院中の方は、主治医の指示に従ってください。

種類	アルコール度数 (%)	目安となる量
ビール	5度	中びん1本 (500ml)
日本酒	15度	1合 (180ml)
焼酎	25度	0.6合 (約100ml)
ウイスキー	43度	ダブル1杯 (60ml)
ワイン	14度	1/4本 (約180ml)

（鳥取県啓発リーフレット「あなたの飲み方大丈夫？」より抜粋）



節度ある
適度な飲酒を
心がけましょう！

相談窓口

ご自身や周囲の飲酒問題で困ったら、一人で悩まず相談してください。

アルコール健康障害支援拠点機関

社会福祉法人 渡辺病院 ☎0857-24-1151

相談支援コーディネーターを配置し、関係機関との連携を含めた各種相談に応じます。

大山町役場健康対策課 ☎0859-54-5206

西部総合事務所福祉保健局 ☎0859-31-9309

県立精神保健福祉センター ☎0857-21-3031

減塩レシピ

★かぼチャウダー★

材料（4人分）

カボチャ ……120g
人参 ……80g
ジャガイモ ……80g
ソーセージ ……80g
セロリ ……60g
水 ……300ml
コンソメ ……小さじ1.5
牛乳 ……200ml
片栗粉 ……小さじ2
水 ……大さじ1

作り方

- ① カボチャ、人参、ジャガイモ、ソーセージは1cm程度の乱切りにする。セロリはせん切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ、①のカボチャ以外を煮る。
- ③ 人参が軟らかくなったらカボチャを入れる。
- ④ カボチャが軟らかくなったら牛乳と水溶き片栗粉を入れて一煮立ちさせる。



汁物は、具たくさんにして塩分を減らしましょう。野菜もたっぷり食べられますよ！

1人分の栄養価

エネルギー 123kcal
たんぱく質 5.3g
脂質 3.6g
炭水化物 17.9g
塩分 0.9g

