



寒さがやわらぎ、春めいてまいりました。これからのシーズンは、歓送迎会やお花見など、春の宴席の機会が増える方も多いかと思えます。

そこで今回は、お酒を楽しめるよう、飲み過ぎない工夫とお酒の適量についてお伝えいたします。

### 飲む時のひと工夫

- 食べながら飲む。
- ゆっくり飲む。
- ノンアルコール飲料を飲む。
- ストレスを溜めない(やけ酒しない)。
- 上手に断る。

お酒はたのしく  
飲もうニャン



### 飲みすぎたら？

- 水分を多めにとる。
- 翌日や翌々日に飲酒しない。



「迎え酒」は  
効果なし！



**重要!** ※二日酔いを防止するには、飲酒量を減らすしか方法はありません。

### お酒の適量は？

1日に純アルコール量 20g (2ドリンク) と言われています。

- 缶ビールなら 500ml を 1本
- 日本酒なら 1合弱
- 缶酎ハイならアルコール度数 7% の 350ml 約 1本



### ドリンクとは？

お酒の数え方です。

- 食事の“カロリー”にあたります
- 純アルコール 10g は 1ドリンクです。

【純アルコール量の求め方】

$\frac{\text{飲料の量} \times \text{アルコール度数} \times \text{比重}(0.8)}{100} = \text{純アルコール量}(g)$

例：缶ビール 500ml (5%) 1本

$$500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20$$

純アルコール量が 20g なので、

ビール 500ml (5%) 1本は 2ドリンクです。



缶にも  
純アルコール量(g)が  
表示されています



適量を守ってお酒を楽しみましょう♪

「いつもと違う」に気づいたら

## 今日からあなたもゲートキーパー

1

### ゲートキーパーは命の門番



厚生労働省の意識調査では、4人に1人が「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と答えています。ゲートキーパーは「命の門番」とも言われています。特別な資格は必要ありません。

大切な人の「いつもと違う」に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか？



2

### ゲートキーパーの役割

気づき

食欲がない、口数が減った、  
元気がない、眠れない等

家族や仲間の**変化に気づいて、声をかける**

「疲れているようだけど眠れていますか？」  
「顔色が優れないようだけど、体調はどうですか？」  
「なんか元気ないけど、大丈夫？」



傾聴

本人の**気持ちを尊重し**、耳を傾ける

早めに相談するよう促す  
または、一緒に相談に行く

つなぎ

【相談先の例】

家族、役場、ケアセンター、電話相談窓口、保健所、保健福祉事務所、  
かかりつけ医、など

見守り

**温かく寄り添いながら、じっくりと見守る**

3

### ゲートキーパーの心得

- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聞いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって困った時のつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です



#### ●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会  
ふくしま心のケアセンター  
県中・県南・会津方部センター(仮称)

〒963-8034  
福島県郡山市島2丁目31-11  
MAビル2階  
Tel 024-983-0274  
Fax 024-973-8261  
<https://kokoro-fukushima.org/>



#### 【お問い合わせ先】

被災された方々やその  
支援をされている方々  
からのご相談

被災者相談ダイヤル“ふくここライン”  
TEL 0120-783-295 (フリーダイヤル)  
平日 9:00~12:00、13:00~17:00

その他の  
お問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 基幹センター  
TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917  
〒960-8012 福島市御山町8-30  
(県保健衛生合同庁舎5階)