

知って損なし！アルコールのはなし

アルコールの正しい知識を持って、賢くお酒と付き合いませんか？

お酒がもたらす影響はどんなものがある？

お酒は適量であればストレスを解消したり、食欲増進等に効果があると言われていますが、飲みすぎは、健康に害を及ぼします。本人の心身だけでなく、周囲の家族や社会への影響もあります。

身体への影響

多量の飲酒は、全身の臓器を傷め、病気やけがの原因となります。



下痢・脱水

栄養失調

高血圧

脂肪肝・肝硬変

すい炎

がん

急性アルコール中毒

心筋症・不整脈

こころへの影響

多量の飲酒は、身体だけでなくこころの病気の原因となります。

うつ病

自殺

睡眠障がい

認知症

アルコール
依存症



家族への影響

飲酒をめぐって、家庭内でのいさかい、暴力など様々なトラブルが起こります。

DV

虐待

胎児・乳児への影響

家庭内不和

離婚・別居

世代連鎖



社会への影響

不適切な飲酒は、仕事上のミス、事故、失業、貧困などの問題を引き起こします。

飲酒運転

経済的問題

失職

犯罪

医療費の
増大

未成年の
飲酒



適正飲酒の10か条

公益社団法人アルコール健康医学協会より抜粋

1、談笑し 楽しく飲むのが基本です

2、食べながら 適量範囲でゆっくりと

3、強い酒 薄めて飲むのがおススメです

4、つくろうよ 週に2日は休肝日

5、やめようよ きりなく長い飲み続け

6、許さない 他人への無理強い イッキ飲み

7、アルコール 薬と一緒に危険です

8、飲まないで 妊娠中と授乳期は

9、飲酒後の運動・入浴要注意

10、肝臓など 定期検査を忘れずに

アルコールに関する相談は、裏面相談先へ

豊田市役所 保健支援課

アルコールで困ったらここに電話



相談機関（まずはご相談ください。）

相談機関名	住所	電話番号
豊田市役所 保健支援課	豊田市西町3-60	0565-34-6855
愛知県精神保健福祉センター （アルコール電話相談）	名古屋市中区三の丸3-2-1	052-951-5015

アルコール専門医療機関（アルコール依存症の治療が受けられます。）

* 予約方法については医療機関にお問い合わせください。

医療機関	住所	電話番号
南豊田病院	豊田市広美町郷西80	0565-21-0331
刈谷病院	刈谷市神田町2-30	0566-21-3511
可知記念病院	豊橋市南大清水町字富士見456	0532-26-1101
桶狭間病院 藤田こころケアセンター	豊明市栄町南館3-879	0562-97-1361
絃仁病院	名古屋市守山区四軒家1-710	052-771-2151
西山クリニック	名古屋市名東区上社1-704	052-771-1600
あらたまこころのクリニック	名古屋市瑞穂区洲山町1-49	052-852-8177
八事病院	名古屋市天白区塩釜口1-403	052-832-2130

アルコール依存症も受入れる病院 * 予約方法については病院にお問い合わせください。

医療機関	住所	電話番号
豊田西病院	豊田市保見町横山100	0565-47-5521 （相談ホットライン）

病院

* 電話をする時は「アルコールのチラシを見て電話した。相談室に回して欲しい。」と伝えてください。

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
豊田厚生病院	0565-43-5000	トヨタ記念病院	0565-28-0100
足助病院	0565-62-1211	豊田地域医療センター	0565-34-3000

自助グループ

グループ	電話番号	グループ	電話番号
豊田断酒会	0565-58-1366	AA	052-915-1602
愛知県断酒連合会	052-824-1567	たんぽぽ（断酒家族会）	0565-26-6052

ここでも相談できます



高齢者 障がい者の相談機関

対象	機関	方法
高齢者の方々やその家族	地域包括支援センター	地域や身近にあるこれらの機関は関係機関と相談しながら対応します。
障がいのあるの方々やその家族	相談支援事業所	