

みんなに知ってほしい飲酒のこと

節度ある適度な飲酒量とは？

純アルコール量 20g の目安

純アルコール量

20 g

男性

純アルコール量

10 g

65歳以上の 女性

ビール
(アルコール度数5%)
500ml

日本酒
(アルコール度数14%)
180ml (1合)

酎ハイ
(アルコール度数7%)
350ml

あなたの飲酒を見守る

アルコールウォッチ

↓こちらにアクセス！

飲んだお酒を選ぶと
純アルコール量と分解時間を
計算してくれるよ！

多量飲酒が引き起こす心身への悪影響

肝機能障害

がん

肥満・高血圧・糖尿病

依存症など精神障害

脳や認知機能障害

など

健診やがん検診は定期的に受け、結果を確認しましょう

お酒を飲むときに心がけたいこと

- ①周囲の人に無理にすすめず、楽しく飲む
- ②強いお酒は薄めて飲む
- ③長時間飲み続けない
- ④最低週2日は「休肝日」を設ける
- ⑤薬と一緒にお酒を飲まない
- ⑥飲酒後の運動・入浴は要注意



詳しく知りたい方は
東松島市“アルコールに関すること”
ホームページへ



こちらにアクセス



【問い合わせ・相談先】
東松島市役所 健康推進課：☎0225-82-1111（※東松島市に住民票がある方）

個別相談会や当事者の会のご案内は裏へ

アルコール関連問題相談(個別相談会)

◆アルコール関連問題について整理し、専門職による相談を行っています。

お酒やギャンブル、ネット、買い物などの依存症の相談もできます。

【対象者】アルコール関連問題を抱えている本人・家族、関係者等

【場所】石巻合同庁舎 2階

【相談員】東北会病院 精神保健福祉士

【日時】月1回 10:00～15:00(1件あたり 50 分) **相談無料・事前予約制**

日程	日程
令和7年4月18日(金)	令和7年10月17日(金)
" 5月16日(金)	" 11月21日(金)
" 6月20日(金)	" 12月19日(金)
" 7月18日(金)	令和8年 1月16日(金)
" 8月15日(金)	" 2月20日(金)
" 9月19日(金)	" 3月13日(金)

【問い合わせ・予約先】 石巻保健所 母子・障害班: ☎ 0225-95-1431

アルコール問題自助グループのご案内

～東松島市の近隣のグループを記載しています～

※場所の変更もあるため、参加時はお問い合わせください。

同じ境遇の仲間同士が体験を共有し支え合う集団に、参加することで、回復に大きな効果があると言われています。

【断酒会】

名称	日時	場所
石巻昼例会	第 2 木 曜 13:30～15:00	石巻市保健相談センター
石巻夜例会	第 1.3 土 曜 18:30～20:00	

問い合わせ先:NPO 法人宮城県断酒会 022-397-9543 (平日 9 時～15 時 ※祝日休)

【AA】

名称	日時	場所
AAわらじグループ	毎 週 水 曜 14:00～15:30	鹿島台公民館
AAいせんば	第 2.4 水 曜 19:00～20:30	石巻市保健相談センター
	毎 週 金 曜 14:30～16:00	

問い合わせ先:「AA 日本ゼネラルサービス(JSO)」 TEL 03-3590-5377 Fax 03-3590-5419

本人の匿名での参加やご家族の参加も可能です。

ご不明な点等ございましたら、健康推進課までお問合せください。

AA ミーティング
日程表 →

