

みんなに知ってほしいお酒のこと

1日の適正飲酒量はのくらい？

純アルコール量の目安

男性 

20 g

女性 

10 g

65歳以上  

適正飲酒量（純アルコール20g）
ってどのくらい？

～この中のどれかひとつ～



缶ビール 5%

500ml 1缶



缶チューハイ 7%

350ml 1缶



日本酒 15%

180ml 1合

缶のアルコール飲料には
純アルコール量が書いてある！



拡大
すると

エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇 g
炭水化物	〇 g
糖質	〇〇 g
食物繊維	〇.〇 g
食塩相当量	〇 g

純アルコール量 **〇 g**

(350mlあたり)

ここを見れば、

純アルコール量がわかる！

詳しく知りたい方は

東松島市ホームページ

“アルコールに関すること”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)

お酒の分解時間を知ろう



アルコールウォッチ
©厚生労働省

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！

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。
作成：東松島市 健康推進課

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8年4月 8日(水)	令和8年10月 7日(水)
〃 5月13日(水)	〃 11月 4日(水)
〃 6月 3日(水)	〃 12月 2日(水)
〃 7月 1日(水)	令和9年 1月 6日(水)
〃 8月 5日(水)	〃 2月 3日(水)
〃 9月 2日(水)	〃 3月 3日(水)

【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	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

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

