

お酒は、適度な量を適切に飲めば健康にも良く、コミュニケーションの手段としても役立ちますが、たくさんを飲み続けると、生活習慣病、がん疾患、精神科疾患や婦人科疾患などさまざまな病気の要因となります。

また、未成年からお酒を飲み始めると、脳の細胞がこわれ、脳自体が縮んだり、骨の発達に影響したりします。さらにアルコール依存症や肝臓病などになる危険も高まります。

飲酒量を知りましょう!!

1ドリンク=純アルコール量10g

節度ある適度な飲酒量

1日あたり 男性 2ドリンク 女性 1ドリンク

生活習慣病のリスクを高める飲酒

1日あたり 男性 約4ドリンク 女性 2ドリンク

多量飲酒(肝障害、消化器がん、脳卒中、糖尿病、アルコール依存症等のリスクを高める)

1日あたり 男性 約6ドリンク 女性 3ドリンク

節度ある適度な飲酒量の目安		純アルコール量20g	
男性 2ドリンク	ビール	泡盛	
	アルコール 5% 1本500ml	アルコール 30% 0.5合	
チューハイ	ワイン	日本酒	
アルコール 7% 1本350ml	アルコール 12% グラス1.5杯	アルコール 15% 1合	

県では、日々の飲酒量を記録することで、適度な飲酒をサポートするアプリを提供中!!
楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう!健康長寿おきなわ!!
かわいいキャラクターがあなたをナビゲート

アプリ、ウェブサイトのご利用はこちらから!
<http://alc.okinawa.jp>



vol. 33 ちょっとくらい飲み過ぎても大丈夫「ちょっと」って、どれくらい?



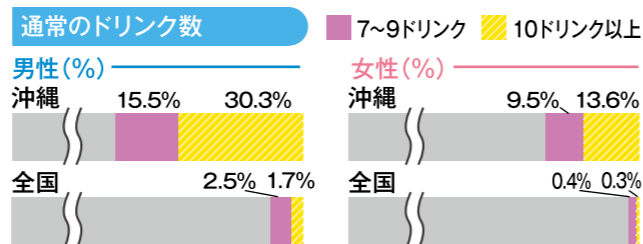
県民の飲酒実態が明らかに

沖縄県では、平成26、27年度に県民を対象に「適正飲酒推進調査」を行い、約6万人の方に回答してもらいました。

- 実態① お酒を飲む頻度は全国に比べ少ないが、1度に大量のお酒を飲む県民が多い
- 実態② 全国と比べて、20代、30代女性のお酒を飲む量がかなり多い
- 実態③ 未成年のうちにお酒を飲み始めた者が多い

詳しい結果については平成26、27年度実施 適正飲酒推進調査報告書

健康おきなわ21 適正飲酒 報告書 検索



お問い合わせ 県健康長寿課 電話:098-866-2209 FAX:098-866-2289

広告

「沖縄県ひきこもり専門支援センター」の開所

～小さな一歩を踏み出そう～

① そもそも「ひきこもり」とは?

ひきこもりとは、病名や診断名ではなく、「不登校」などと同じように状態を表す言葉です。就学や就労、友人との交流など、家族以外との親密な対人関係がない状態が6ヶ月以上続いている人のことを指します。内閣府が行った調査によると、ひきこもり状態にある人(15~39歳の子ども・若者)の数はおよそ54万1千人と推計されています。調査対象外である40代以上の人も含めると、実際のひきこもり者の数はさらに多いことが推測されます。

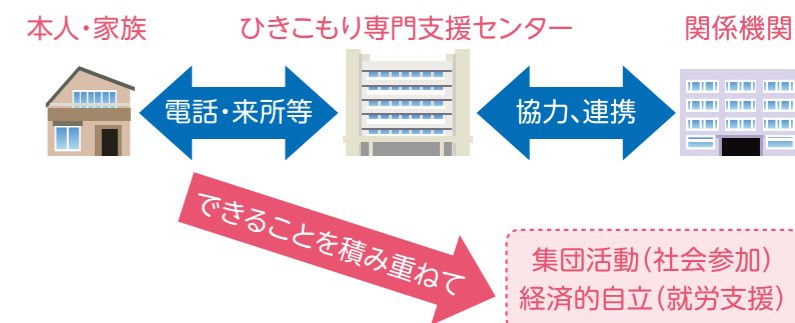
ひきこもりになるきっかけとしては、成績の低下、受験・就職の失敗、職場不適合、失恋、いじめ・パワハラなどが考えられます。しかし、複雑にからみあって原因が全くわからない場合もあります。大切なことは、原因をつきとめることよりも、「今ここから」できることを考えて取り組むことです。



② ひきこもり専門支援センターとは?

- ひきこもり状態にある本人やその家族、関係機関等からの相談窓口です。
- 関係機関と連携して、社会参加への(就学・就労)支援を行います。
- 県民への普及啓発(情報発信)
ひきこもりは、イコール(=)「甘えている・怠けている」「問題だ」「親の育て方が悪い」「病気」「精神障害」という誤解や偏見があります。まずは正しい知識を持って、支え合っていける地域づくりを目指しましょう。

相談支援イメージ



③ 専門の相談機関を利用しましょう

ひきこもりは、必ずしも悪いことばかりではなく、病気でもありません。しかし、長期化すると、どうしても本人や家族の努力だけでは解決するのが難しい場合もあります。そのようなときには、第三者の支援を求めることが大切です。

最初から本人を相談機関などに連れて行くことは難しいので、まずは家族が相談することをはじめてみましょう。そうした家族の行動が、本人の気持ちに変化をもたらすきっかけになる場合もあります。



電話相談

098-888-1455(月~金曜日)
10:00~12:00、13:00~16:00
(土日、年末年始、慰霊の日、祝日休み)

来所相談(※予約制)

上記の電話から予約を取ってください。
住所 南風原町字宮平212-3
(県立総合精神保健福祉センター内)

お問い合わせ 県立総合精神保健福祉センター 電話:098-888-1443 FAX:098-888-1710