

千葉県からのお知らせ



何故飲酒運転をしてしまうのでしょうか？

「飲酒運転は犯罪」ということは誰でも知っているはずですが、それでもしてしまう人がいます。ではなぜしてしまうのでしょうか？

飲酒運転をしてしまう人には、「アルコール依存」の疑いがあります。「アルコール依存」とは、自分でお酒の飲み方（飲むか飲まないか、そして飲む量も）を制御できなくなった状態のことを言います。飲むべきではないとわかっているにもかかわらず、脳が暴走して飲むことを止められず、お酒に手を伸ばしてしまいます。また、一度飲み始めると、判断力が低下してしまい、『**これくらいなら大丈夫**』と車を運転して帰宅しようとしたり、**すでに飲み始めているにもかかわらず、車を運転して追加のお酒を買いに行く**、ということをしてしまうため、飲酒運転につながるのです。

このように、アルコールは麻薬や覚せい剤と同様に、高い依存性を持っています。アルコール依存を放置すると、自身の健康や家庭や職場での人間関係にも影響を与えますし、もし飲酒運転で事故を起こしてしまうと、取り返しのつかないことになります。

健康な生活のための一日の平均飲酒量

	男性		女性・高齢者
ビール	500ml		250ml
日本酒	1合弱		1/2合弱
焼酎	100ml		50ml
ワイン	200ml		100ml
ウイスキー	60ml		30ml

お酒を飲むことが最優先



アルコール依存は意志が弱いために生じるのではなく、適切な治療を受ければ回復する病気です。自身だけでなく家族、身の回りのすべての人のために、適切な飲酒を心がけ、もし心配があるようでしたら、早めに適切な相談や治療を受けるようにしましょう。

飲酒運転を根絶するために、一人ひとりが

「飲酒運転は絶対しない、させない、許さない」

という意識を持ち交通ルールを守りましょう。

■ アルコール依存症に関する問い合わせ先

千葉県こころセンター（千葉県精神保健福祉センター）

■ 飲酒運転根絶に関する問い合わせ先

千葉県環境生活部くらし安全推進課 交通安全対策室



お酒の問題どうしますか？

お酒の問題をこのまま放っておくと、より深刻な健康や社会生活に悪影響を及ぼします。お酒は、体に害を及ぼすだけではなく飲酒運転や暴力、虐待、自殺などの様々な問題を引き起こします。この機会にご自身のお酒の問題に向き合ってみませんか？

お酒の問題について、下記の相談窓口へご相談ができます。



千葉県内 依存症相談拠点機関 ○受付時間：月～金（祝日・年末年始を除く）

名 称	所在地／電話番号	対 象
千葉県こころセンター (千葉県精神保健福祉センター)	千葉市美浜区豊砂6番1 電話:043-307-3781 ※依存症専用電話 9:30～16:30	千葉県内在住の方 (千葉市を除く)
千葉市こころの健康センター	千葉市美浜区高浜2-1-16 電話:043-204-1582 8:30～17:30	千葉市在住の方

お住まいの保健所でも相談することができます。また、保健所や市町村でアルコール関連事業（酒害相談など）を実施している場合がありますので、詳しくは自治体にお問い合わせください。



千葉県HP



千葉市HP



千葉県内 依存症専門医療機関（アルコール健康障害）

名 称	所 在 地	電話番号
船橋北病院	船橋市金堀町521-36	047(457)7000（地域連携室）
秋元病院	鎌ヶ谷市初富808-54	047(445)8614（地域連携センター）
総合病院国保旭中央病院	旭市イの1326番地	0479(63)8111（精神保健福祉士宛）
ふさのくにメンタルクリニック	千葉市中央区登戸2-7-11	043(307)3087



自助グループ 同じ問題を抱える人が集まり、多くの仲間と出会い、交流しつつ、助け合える場所

名 称	概 要
千葉県断酒連合会	対象：依存者本人、家族 ※アメシストは、女性本人及びその家族のみ参加可 ホームページで問合せ先が掲載されています。日程等は問合せ先にご連絡ください。
つくし (ちば断酒友の会)	対象：依存者本人、家族 千葉市稲毛保健福祉センター内稲毛区ボランティアセンター他 ※日程は、ホームページをご確認ください。 メール:chiba.tsukushi@gmail.com
AA	対象：依存症本人他 ホームページに開催日程や会場等の情報が掲載されています。 AA 関東甲信越セントラルオフィス 電話：03-5957-3506 月・水・金・土 正午～午後5時30分まで
アラノン家族グループ	対象：家族 ホームページに開催日程や会場等の情報が掲載されています。 特定非営利活動法人アラノン・ジャパン 電話：045-642-8777 午前10時30分から午後3時 ※月・火・木・金(祝日・年末年始を除く)

飲酒チェックツール
SNAPPY CAT

あなたのお酒の飲み方について約3分間で振り返りができます。また、あなたの飲酒量を簡単に調べることができます。



SNAPPY CAT