

外出自粛とアルコール

外出自粛の生活が続くなかで、〈家のみ〉などお酒の量が増えていませんか。お酒の注意点をまとめてみましたのでご一読ください。

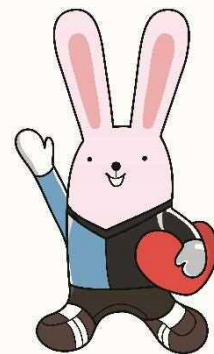
【お酒の量を増やさないようにしましょう】

- ◆ お酒と一緒に栄養のバランスのとれたものを食べましょう。胃腸の粘膜への刺激が和らぎ、体がアルコールを吸収するペースがゆるやかになります。
- ◆ 長時間飲み続けると、大量飲酒につながります。ほどほどにして、節度ある飲み方をこころがけましょう。
- ◆ 寝ている間も肝臓は黙々と働いています。週に2日は「休肝日」を設けましょう。
- ◆ アルコールは睡眠の質を悪くします。就寝前まで飲み続けないようにしましょう。

【日々の生活でできることに取組みましょう】

- ◆ 飲酒後の入浴や運動は、予期せぬ事故や脳卒中・心臓発作などに結びつくことがあります。飲酒後の運動や入浴は控えましょう。
- ◆ 料理、読書など、ご自身で楽しんでリラックスできることに取組んでみましょう。
- ◆ 自宅、バルコニー、庭などでストレッチをすることも1つの方法です。
- ◆ 十分な睡眠、栄養、水分をとることに、普段からこころがけていきましょう。

お酒をやめられなくて困っている方、
いろいろ悩んでいる方…、心配だなと思ったら、
ひとりで悩まずに相談しましょう。
お酒やこころの健康に関するご相談やその他の
相談先については、裏面をご覧ください。



「うさびー」自殺対策推進キャラクター

参考資料

- ・公益社団法人アルコール健康医学協会「適正飲酒の10か条」<http://www.arukenkyo.or.jp/>
- ・WHO COVID-19 大流行中の物質使用および嗜癖行動に関する短報 2020年3月20日

作成 2020.6.12

川崎市精神保健福祉センター

相談機関一覧

	相談機関	電話番号	受付時間	
こころの健康について	こころの電話相談	044-246-6742	平日 9:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)	
	アルコール依存症に関する相談	044-201-3242	平日 8:30~12:00 13:00~17:00	
	女性のための依存症電話相談	070-6985-3155	毎週火曜日 12:30~16:30 (祝日・年末年始を除く)	
	精神保健福祉相談	川崎区役所地域みまもり支援センター	044-201-3213	平日 8:30~12:00 13:00~17:00 精神保健福祉相談をお受けしています *詳細は各区にお問合せください
		幸区役所地域みまもり支援センター	044-556-6695	
		中原区役所地域みまもり支援センター	044-744-3297	
		高津区役所地域みまもり支援センター	044-861-3309	
		宮前区役所地域みまもり支援センター	044-856-3262	
多摩区役所地域みまもり支援センター		044-935-3324		
	麻生区役所地域みまもり支援センター	044-965-5259		
	川崎いのちの電話	044-733-4343	365日 24時間	

経済や生活の問題について	神奈川県弁護士会川崎法律相談センター	044-223-1149 予約のための電話になります	月・水・金 9:30~20:00 火・木・日・祝日 9:30~17:00 土 13:00~17:00
	神奈川県司法書士会 裁判・多重債務テレホン相談	045-641-1389	平日 13:00~16:00
	神奈川県司法書士会 一般法律相談	045-641-6110	平日 16:00~19:00
	法テラス川崎	0570-078309	平日 9:00~17:00
	だいJOBセンター (川崎市生活自立・仕事相談センター)	044-245-5120	平日 10:00~18:00 (祝日・年末年始を除く)

職場や仕事について	神奈川県産業保健総合支援センター	045-410-1160	平日 14:00~17:00 ※まずはお電話でお問い合わせください
	川崎市労働相談	経済労働局労働雇用部 044-200-2272	(電話) 平日 8:30~17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)
		中原区役所地域振興課 044-744-3156	(電話) 平日 8:30~17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)
	神奈川県かながわ労働センター川崎支所	044-833-3141	平日 8:30~17:15 (12~13時を除く) 第3木曜日 17:15~19:30 (予約制、来所相談のみ)
	神奈川県司法書士会 労働問題テレホン相談	045-662-9133	毎週水曜日 13:00~16:00
	神奈川県弁護士会川崎法律相談センター	044-223-1149 予約のための電話になります	月・水・金 9:30~20:00 火・木・日・祝日 9:30~17:00 土 13:00~17:00
	ハロー・ウィメンズ110番 (女性の生き方、働き方、人間関係等を含む)	044-811-8600	月~木 10:00~15:00 金 15:00~20:00 日 12:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
男性のための電話相談 (男性の生き方、働き方、人間関係等を含む)	044-814-1080	毎週水曜日 18:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)	

学校・教育について	川崎市総合教育センター 子ども専用電話相談	044-844-6700	平日 9:00~16:30
	川崎市総合教育センター 24時間子供 SOS 電話相談	044-522-3293	毎日 24時間
	川崎市教育委員会 川崎市立学校インターネット問題相談窓口	044-844-3638	平日 8:30~12:00 13:00~15:30
	川崎市人権オンブズパーソン 子どもの権利の侵害(いじめ、虐待、学校等でのトラブルなど)の相談	044-813-3110 <こども専用・無料> 0120-813-887	月・水・金 13:00~19:00 土 9:00~15:00 (祝日・年末年始を除く)

学校のスクールカウンセラーにも相談できます

家庭や人間関係について	川崎市児童虐待防止センター	0120-874-124	365日 24時間
	児童・青少年電話相談	044-542-1567	平日 9:00~20:00
	ハロー・ウィメンズ110番 (女性の生き方、働き方、人間関係等を含む)	044-811-8600	月~木 10:00~15:00 金 15:00~20:00 日 12:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
	男性のための電話相談 (男性の生き方、働き方、人間関係等を含む)	044-814-1080	毎週水曜日 18:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)
	川崎市人権オンブズパーソン (男女平等にかかわる人権の侵害(配偶者からの暴力やセクハラ・性差別など)の相談)	044-813-3111	月・水・金 13:00~19:00 土 9:00~15:00 (祝日・年末年始を除く)
	川崎市 DV 相談支援センター	044-200-0845	平日 9:30~16:30 (祝日・年末年始を除く)
	内閣府 DV 相談+(プラス) (電話・メール・チャット相談)	0120-279-889	電話・メール 24時間 チャット相談 12:00~22:00 (※対応時間は2020年5月現在)