



かわら版



地域包括支援センター(高齢者総合相談窓口)
/知立市-輝くまち、みんなの知立-
www.city.chiryu.aichi.jp

Vol.31

知立市西部地域包括支援センター
令和8年5月発行

知ってほしい 飲酒のこと

《加齢による体の変化》

高齢者にとって、過度の飲酒は健康寿命に関わる病気の強力なリスク因子とされています。

- ・体内の水分量の減少等で、アルコールの影響が強く現れ、認知症の発症の可能性、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まる
- ・肝臓の代謝機能の低下により、お酒に弱くなる

1日の飲酒量の目安：純アルコール量20g（下の図のどれか一つ）

男性：純アルコール量20g程度 女性：10g程度



ビール
(5度)
中瓶1本
(500ml)



缶チューハイ
(7度)
1缶
(350ml)



ワイン
(12度)
2杯弱
(200ml)



日本酒
(15度)
1合
(180ml)



焼酎
(25度)
0.6合
(110ml)



ウイスキー
(43度)
ダブル1杯
(60ml)

* 体質的にお酒の弱い人、高齢者はこの基準よりも少なめが適量です

【お酒の飲み方の注意点】

- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうち、飲まない日を設ける

【お酒を飲む時に避けること】

- ・一時多量飲酒(急いで飲まない)
- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・病気や療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・飲酒中、飲酒後の運動や入浴

【お酒と健康に関する相談先】

知立市保健センター:0566-82-8211

衣浦東部保健所(こころの健康推進グループ):0566-21-9337

愛知県精神保健福祉センターアルコール相談:052-951-5015



家族介護教室のお知らせ

公益財団法人愛知県市町村振興協会

認知症の方の基礎理解とケア

認知症の原因疾患、代表的な症状、行動やどのような心理状態になれるのかを知ることでコミュニケーションの基本を学びませんか

【日時】 令和8年6月24日(水)
午前10時～12時

【講師】 清水 辛一 氏

【介護福祉士・介護支援専門員】
【介護統括マネージャー・全老健認定リスクマネージャー】



【場所】 知立市ハツ田町泉43
知立市総合福祉センター 3階 視聴覚室

【参加者】 知立市在住の方で、高齢者を介護している方、
近隣の援護者 介護に関心のある方、または
テーマに関心のある方

無料



【定員】 20名

【申込】 5月1日(金)から6月23日(火)まで
電話、もしくは窓口へ直接、申し込みください。

問合せ先: 知立市東部地域包括支援センター
知立市ハツ田町泉43
電話: 82-8855
9:00～17:00受付(土日祝日休み)

知立市東部地域包括支援センター
TEL:0566-82-8855

(FAX: 0566-83-4070)
場所: 知立市ハツ田町泉43
(知立市福祉の里ハツ田内)

担当エリア
小学校区

* 知立小学校 * 来迎寺小学校
* ハツ田小学校 * 知立東小学校

知立市西部地域包括支援センター
TEL:0566-81-8880

(FAX:0566-83-7776)
場所: 知立市長篠町新田東11-32
(ながしのの里内)

担当エリア
小学校区

* 知立西小学校 * 猿渡小学校
* 知立南小学校