

お酒との正しい付き合い方と健康に配慮した飲酒の仕方について考えてみませんか



毎年11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

過度な飲酒は心身の健康だけでなく、仕事や人との付き合いなどにも悪影響を及ぼすことがあります。一人一人がアルコールのリスクについて理解し、どのような影響があるか、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

自身の飲酒習慣について知るために、簡単なテストをやってみましょう。



以下の10の質問に、もっとも近い回答を選び、点数を記入してください。最後に、記入した数字の合計点を記入してください。

ドリンク換算表

種類	量	ドリンク数
ビール(5%)	中瓶または500ml缶 1本	2.0
日本酒(15%)	1合(180ml)	2.2
焼酎(20%)	ストレートで1合(180ml)	2.9
酎ハイ(7%)	350ml缶 1本	2.0
カクテル類(5%)	500ml缶 1本	2.0
ワイン(12%)	ワイングラス(120ml)1杯	1.2
ウイスキー(40%)	シングル水割り1杯(原酒で30ml)	1.0
梅酒(15%)	1合(180ml)	2.2

Q1 あなたは飲酒をどのくらいの頻度でしますか？

- 0点 飲まない 1点 1か月に1回以下 2点 1か月に2~4回
3点 週に2~3回 4点 週に4回以上

_____点

Q2 飲酒するときは通常どのくらいの量を飲みますか？(単位のドリンクについては「ドリンク換算表」を参照)

- 0点 0~2ドリンク 1点 3~4ドリンク 2点 5~6ドリンク
3点 7~9ドリンク 4点 10ドリンク以上

_____点

Q3 1日に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

- 0点 ない 1点 1か月に1回未満 2点 1か月に1回
3点 週に1回 4点 毎日あるいはほとんど毎日

_____点

Q4 過去1年間に、飲酒すると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0点 ない 1点 1か月に1回未満 2点 1か月に1回
3点 週に1回 4点 毎日あるいはほとんど毎日

_____点

Q5 過去1年間に、飲酒していないと行えることを飲酒したためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0点 ない 1点 1か月に1回未満 2点 1か月に1回
3点 週に1回 4点 毎日あるいはほとんど毎日

_____点

Q6 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0点 ない 1点 1か月に1回未満 2点 1か月に1回
3点 週に1回 4点 毎日あるいはほとんど毎日

_____点

Q7 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0点 ない 1点 1か月に1回未満 2点 1か月に1回
3点 週に1回 4点 毎日あるいはほとんど毎日

_____点

Q8 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0点 ない 1点 1か月に1回未満 2点 1か月に1回
3点 週に1回 4点 毎日あるいはほとんど毎日

_____点

Q9 あなたの飲酒のために、あなた自身が他の誰かがけがをしたことがありますか？

- 0点 ない 2点 あるが、過去1年間にはなし
4点 過去1年間にあり

_____点

Q10 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒を減らすように勧めたりしたことがありますか？

- 0点 ない 2点 あるが、過去1年間にはなし 4点 過去1年間にあり

_____点

合計点

_____点

合計点からあなたの飲酒習慣を確認しましょう

0~7点 【判定】危険性の少ない飲酒

現在の飲酒習慣のまま、お酒と上手に付き合っていきましょう。



8~14点 【判定】危険または有害と思われる飲酒

飲酒による健康被害などが生じる恐れがあるため、お酒の量を減らしていきましょう。



15点以上 【判定】依存症の疑いあり

アルコール依存症の疑いがあります。飲み方について保健所や専門医療機関に相談しましょう。



※「保健指導におけるアルコール使用障害スクリーニング(AUDIT)とその評価結果に基づく減酒支援(ブリーフインターベンション)の手引き」をもとに作成

アルコール依存症やお酒の問題に関する悩み事など気軽にご相談ください。

- ▶ 県郡山保健所 ☎0743-51-0197 ▶ 県中和保健所 ☎0744-48-3038
▶ 県吉野保健所 ☎0747-64-8133 ▶ 奈良市保健所 ☎0742-93-8397

アルコール専門医療機関奈良県HP

www.pref.nara.jp/54776.htm

詳しくはこちら▶



アルコール関連問題県民セミナーを開催します。

時 11月17日(日)13時30分~16時30分
所 たけまるホール(生駒市)

無料・予約不要

県疾病対策課 ☎0742-27-8683 FAX 0742-27-8262