

# あなたの飲酒大丈夫ですか？



お酒の飲み過ぎは、食道がん、大腸がん、乳がんなどのがん、消化器疾患、循環器疾患、アルコール依存症やうつ病、脳の萎縮など、ほぼ全身に悪影響を及ぼします。また同時に、家族関係や職業生活にも深刻な問題を招くことがあります。お酒の飲み方について見直してみましょう！



## 1. 普段の飲酒量は適量ですか？

○・・・節度ある適度な飲酒量 ▲・・・生活習慣病のリスクを高める飲酒量 ×・・・多量飲酒	64歳 までの男性	・女性 ・65歳以上 の高齢者
<b>0.5合</b> 1日 平均純アルコール約10g	○	○
<b>1合</b> 1日 平均純アルコール約20g	○	▲
<b>2合</b> 1日 平均純アルコール約40g以上	▲	×
<b>3合</b> 1日 平均純アルコール約60g以上	×	×

## 2. お酒の飲み方チェック（裏面へ）



## 3. 結果判定

点数	判定	
0～7点	危険の少ない飲酒	今後も現在の飲酒量を保つようにしてください。
8～14点	危険な飲酒	このままでは将来、健康や社会生活に悪影響がでてきます。飲酒量を減らす事に挑戦してみましょう。
15点以上	アルコール依存症疑い	アルコール依存症が疑われます。早めに専門機関(右記参照)へ相談してください。

## 4. お酒を減らす作戦

役立ちそうな方法にチェックしておきましょう！

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 飲酒日記をつける                       | <input type="checkbox"/> 定期的に受診、検査する    |
| <input type="checkbox"/> 「節酒宣言」をする                      | <input type="checkbox"/> ゆっくり飲むようにする    |
| <input type="checkbox"/> 飲酒の前に食事をする                     | <input type="checkbox"/> 休肝日を増やす        |
| <input type="checkbox"/> 飲まない友達と外出する                    | <input type="checkbox"/> 酒席は断るか、早く引き上げる |
| <input type="checkbox"/> 家族の協力を得る                       | <input type="checkbox"/> 昼から飲まない        |
| <input type="checkbox"/> 低濃度のお酒、ノンアルコールビール、ウーロン茶などに変える  |   |
| <input type="checkbox"/> 自宅に酒類を「買い置き」しない                |   |
| <input type="checkbox"/> 飲酒以外の活動で時間を過ごす                 |   |
| <input type="checkbox"/> 買い物は、酒を売っている店を避ける              |   |
| <input type="checkbox"/> 飲む（飲みすぎてしまう）場所を避ける             |   |
| <input type="checkbox"/> 飲んでいる間は、会話、カラオケ、ダーツ等、他の楽しみ方をする |   |
| <input type="checkbox"/> 勧められても「ノー」といえる練習をしておく          |   |

## 5. 和泉市のアルコール専門医療機関

新生会病院	和泉市松尾寺町 113 0725-53-1222
阪和いずみ病院	和泉市あゆみ野一丁目 7番 1号 0725-53-1555

\* 和泉市以外の医療機関についてお知りになりたい場合は、問合せ先（裏面）までご連絡ください。



# お酒の飲み方チェック

AUDIT（お酒の飲み方スクリーニングチェック）を使ってチェックしてみましょう

	質問	0	1	2	3	4	回答
1	どのくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	全く飲まない	月1回以下	月2～4回	週2～3回	週4回以上	
2	飲酒する時は通常どれくらいの量を飲みますか？	日本酒換算1合以下	日本酒換算2合程度	日本酒換算3合程度	日本酒換算4合程度	日本酒換算5合以上	
3	1度に3合以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日・ほとんど毎日	
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかった事がどれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日・ほとんど毎日	
5	過去1年間に、普通だと思える事を飲酒していたためにできなかった事が、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日・ほとんど毎日	
6	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事が、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日・ほとんど毎日	
7	過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられた事が、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日・ほとんど毎日	
8	過去1年間に、飲酒のために前夜の出来事を思い出せなかった事が、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日・ほとんど毎日	
9	あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをした事がありますか？	ない		過去1年間はなし		過去1年間にあり	
10	肉親や親友、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、酒量を減らすように勧めたりした事がありますか？	ない		過去1年間はなし		過去1年間にあり	

質問1～10の回答の数字を合計する。

<参考> 日本酒1合と同程度のお酒の量

	清酒 1合・180ml	ビール 500ml	ウイスキー 60ml	25%の焼酎 100ml	ワイン 200ml	7%のチューハイ 350ml
アルコール濃度	15%	5%	43%	23%	12%	7%
純アルコール量	22g	20g	21g	20g	19g	20g

## 合計 点



問合せ先：和泉市健康づくり推進室 健康増進担当      和泉市立保健センター（0725-47-1551）      和泉市保健福祉センター（0725-57-6620）