

シート①【スクリーニングテスト】

お酒の飲み方チェック AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)

アルコールの飲み方について、チェックしてみましょう。

質問	0点	1点	2点	3点	4点	回答
どれ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	
飲酒するとき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	
1度に3合以上飲酒することがどれ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	毎日かほとんど毎日	
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	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、普通だと行える事を飲酒していたためにできなかったことが、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	毎日かほとんど毎日	
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	毎日かほとんど毎日	
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	毎日かほとんど毎日	
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ことが、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	毎日かほとんど毎日	
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ことがありますか？	ない		あるが過去1年間はなし		過去1年間にあり	
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ことがありますか？	ない		あるが過去1年間はなし		過去1年間にあり	

判定	0～7点 危険の少ない飲酒群	8～14点 危険な飲酒群	15点以上 アルコール問題の介入が必要な群
----	----------------	--------------	-----------------------

合計： 点

普段の飲酒はどれくらい？

◆飲酒量（純アルコール摂取量）を計算してみましょう。

一日の摂取アルコール量： _____ g

日本酒一合（約20gの純アルコール）と同程度のお酒の量

◆お酒の種類： _____ 【アルコール量： _____ g】

お酒の量 (ml) アルコール度数 (%) アルコールの比重

× (÷ 100) × 0.8

◆お酒の種類： _____ 【アルコール量： _____ g】

お酒の量 (ml) アルコール度数 (%) アルコールの比重

× (÷ 100) × 0.8

◆お酒の種類： _____ 【アルコール量： _____ g】

お酒の量 (ml) アルコール度数 (%) アルコールの比重

× (÷ 100) × 0.8

20g相当の量	純アルコール	清酒1合	ビール	チューハイ	焼酎	ワイン	ウイスキー
20g	180 ml	500 ml	350 ml	100 ml	200 ml	60 ml	
濃度	15%	5%	7%	25%	12%	43%	

シート①【スクリーニングテスト】

シート②【節酒のとりくみ】

節酒目標を決めましょう

◆当面の目標 休肝日（1週間に_____日） 1日に_____合まで減らす

◆最終目標 断酒する
 休肝日（1週間に_____日） 1日に_____合まで減らす

◆節酒の開始日

月	日
---	---

 からスタートします

節酒の方法

実行しようと思う項目に○をつけましょう。

節酒の 基本	飲酒日記をつける	定期的に受診し、検査を行う
	「節酒宣言」をする	休肝日を増やす
	飲酒の前に食事をとるようにする	今まで飲酒していた時間帯を、他の過ごし方にする。
	次の1杯までの時間を遅らせる	低濃度のお酒、炭酸飲料、ウーロン茶を飲むように変える。
	AUDITの得点を減少させる	昼から飲まない
	その他	
自宅 で行う方法	自宅に酒類を「買い置き」しない	飲酒以外の活動で時間を過ごす
	買い物に出かけるとき、酒を売っている店を避ける	家族の協力を得る
	その他	
外出時 に行う 方法	飲む（飲みすぎてしまう）場所を避ける	飲まない友人と外出する
	必要以上のお金を持ち歩かない	酒席は断るが、早く引き上げる
	返杯、献杯をしない	酒席であいさつ回りをするときは、ウーロン茶で回る
	飲んだ量を計算する	二次会に行かない
	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	勧められても「ノー」と言える練習をしておく
	その他	

◆節酒の目標が達成した時のほうびを決めましょう。

節酒を継続すると・・・

体調がよくなる、ご飯がおいしくなる、頭がすっきりする、
 記憶力が良くなる 良く眠れる、お金が節約できる など
 いろんなことが改善されますよ！



飲酒日記

飲酒日記は、お酒を減らしていくことに大変役立つとされています。

目 標

休 肝 日：◎
 目 標 達 成：○
 達 成 で き ず：×

日付	飲酒量	状況 (例：家で晩酌、友人と飲み会、休肝日等)	結果
/ (月)			
/ (火)			
/ (水)			
/ (木)			
/ (金)			
/ (土)			
/ (日)			
/ (月)			
/ (火)			
/ (水)			
/ (木)			
/ (金)			
/ (土)			
/ (日)			
/ (月)			
/ (火)			
/ (水)			
/ (木)			
/ (金)			
/ (土)			
/ (日)			
/ (月)			
/ (火)			
/ (水)			
/ (木)			
/ (金)			
/ (土)			
/ (日)			

専門治療機関受診がベスト

アルコール依存症の疑いと判定された方や医師やスタッフから診断された方は、専門治療機関に受診するのがベストです。詳しくは、専門治療機関の医師やスタッフと相談してください。

断酒を継続するためのポイント

実行しようと思う項目に をつけましょう。

断酒の四原則	<input type="checkbox"/>	通院を続ける
	<input type="checkbox"/>	抗酒剤、断酒補助薬を活用する
	<input type="checkbox"/>	自助グループに参加する
	<input type="checkbox"/>	断酒宣言をする
再発の危機に注意	<input type="checkbox"/>	空腹を避ける ⇒ 食事の時間が遅くなる時や空腹を感じたら捕食する など
	<input type="checkbox"/>	怒りを避ける ⇒ 怒りを感じたら、一呼吸おいて「間」をとる。相手の立場をかんがえてみる など
	<input type="checkbox"/>	孤独を避ける ⇒ 家族や理解者と交流する機会を増やす。断酒している人と付き合う など
	<input type="checkbox"/>	疲労を避ける ⇒ 仕事や活動が過重になるのをコントロールする。適度な休憩を取る など
	<input type="checkbox"/>	暇を作らない ⇒ スケジュールを立てる。片づけをする。趣味や他の活動をする
酒類との関わり方	<input type="checkbox"/>	酒類を自宅におかない
	<input type="checkbox"/>	酒の席は避ける
	<input type="checkbox"/>	飲酒しなくなった時、酒の代わりに炭酸飲料水で、のど越しの満足感を得る
	<input type="checkbox"/>	買い物には酒を売っている店を避ける
その他	<input type="checkbox"/>	家族や友人の協力を得る（アルコール依存症を理解してくれる人と行動する）
	<input type="checkbox"/>	断酒日記をつける
	<input type="checkbox"/>	断酒生活で改善したことをメモする
	<input type="checkbox"/>	あなた独自の考え：

周囲の人にも、「断酒中」であることを伝えて、協力を得ましょう！

断るときは、断固とした気持ちで、明確に、短く、礼儀正しく！

- 「私は飲みたくありません」と目を見て言う。
- 「酒はやめています」ときっぱり言う。
- 「医師からはアルコールは止められているので」と礼儀正しく言う。
- 「病気なので」、「健康が大事なので」と 丁寧に言う。
- その他

シート⑤【断酒の日記】

断酒日記

日付	○：断酒した日	×：断酒できなかった日について		日記 メモ
	×：できなかった日	飲酒量（種類・量）	飲酒場所など	
／（月）				
／（火）				
／（水）				
／（木）				
／（金）				
／（土）				
／（日）				
／（月）				
／（火）				
／（水）				
／（木）				
／（金）				
／（土）				
／（日）				
／（月）				
／（火）				
／（水）				
／（木）				
／（金）				
／（土）				
／（日）				
／（月）				
／（火）				
／（水）				
／（木）				
／（金）				
／（土）				
／（日）				

アルコール依存症を診ることのできる医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
新阿武山病院(※)	高槻市奈佐原4-10-1	072-693-1881
地方独立行政法人大阪府立病院機構 大阪精神医療センター(※)	枚方市宮之阪3-16-21号	072-847-3261
ねや川サナトリウム	寝屋川市寝屋川公園2370-6	072-822-3561
結のぞみ病院(※)	富田林市伏見堂95	0721-34-1101
東大阪山路病院	東大阪市稲葉1-7-5	072-961-3700
丹比荘病院	羽曳野市野164-1	072-955-4468
金岡中央病院(※)	堺市北区中村町450	072-252-9000
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1-7-1	0725-53-1555
浜寺病院(※)	高石市東羽衣7-10-39	072-261-2664

医療機関名	所在地	電話番号
久米田病院(※)	岸和田市尾生町6-21-31	072-445-3545
七山病院	泉南郡熊取町七山2-2-1	072-452-1231
新阿武山クリニック(※)	高槻市天神町1-10-1 たかつき天神ビル2F	072-682-8801
東布施辻本クリニック(※)	東大阪市足代3-1-7 布施南ビル1F	06-6729-1000
川田クリニック	岸和田市野田町1-6-27 小山ビル2F	072-437-2711
藤井クリニック(※)	大阪市都島区東野田町1-21-7 富士林プラザ10番館2F	06-6352-5100
いじクリニック(※)	大阪市淀川区西中島6-11-31 レーベネックス2F	06-6301-0344
ひでんいん(悲田院)クリニック(※)	大阪市天王寺区悲田院町5-13	06-6773-2971
小谷クリニック(※)	大阪市阿倍野区旭町1-1-27 三洋ビル2F	06-6556-9960

※ 関西アルコール関連問題学会の加盟医療機関です。また、(※)の医療機関は、大阪府、大阪市または堺市が指定したアルコール健康障害がいに関する依存症専門医療機関です。

相談機関

府 保健所	電話番号	管轄市町村
池田保健所	072-751-2990	能勢町、豊能町、池田市、箕面市
茨木保健所	072-624-4668	茨木市、摂津市、島本町
守口保健所	06-6993-3133	守口市、門真市
四條畷保健所	072-878-2477	四條畷市、交野市、大東市
藤井寺保健所	072-955-4181	松原市、羽曳野市、藤井寺市、柏原市
富田林保健所	0721-23-2684	富田林市、河内長野市、太子町、 大阪狭山市、河南町、千早赤阪村
和泉保健所	0725-41-1330	和泉市、高石市、泉大津市、忠岡町
岸和田保健所	072-422-6070	岸和田市、貝塚市
泉佐野保健所	072-462-4600	泉佐野市、泉南市、阪南市、熊取町、 田尻町、碑町
依存症専門電話相談		
おおさか依存症 土日ホットライン	0670-061-999	土曜日・日曜日 午後1時から午後5時まで

中核市保健所	電話番号
東大阪市 東保健センター	072-982-2608
東大阪市 中保健センター	072-965-6411
東大阪市 西保健センター	06-6788-0085
高槻市保健所	072-661-9332
豊中市保健所	06-6152-7315
枚方市保健所	072-807-7623
八尾市保健所	072-994-6644
寝屋川市保健所 保健所すこやかステーション	072-812-2362
吹田市保健所	06-6339-2227
依存症専門相談	
大阪府こころの健康総合センター 「依存症相談」	06-6691-2818
大阪市こころの健康センター 「依存症相談」	06-6922-3475
堺市こころの健康センター	072-245-9192

自助グループ

- ◆ 一般社団法人大阪府断酒会
TEL : 072-949-1229
<http://oosakafudann.sunnyday.jp/>
- ◆ AA関西セントラルオフィス(KCO)
TEL : 06-6536-0828
<http://www.aa-kco.com/index.html>

予約・連絡メモ

機関名 _____

電話番号 _____

予約日時 月 日 () 時 分 _____

担当者 _____

メモ _____



