




適度な飲酒は、日本酒換算で
1日平均1合 以内です

あなたの普段の飲酒量は、適正飲酒？

 <p>1合</p>	<p>～節度ある適度な飲酒～ (女性や65歳以上の高齢者はその半分)</p>
 <p>2合</p>	<p>～生活習慣病のリスクを 高める飲酒量～ (女性や65歳以上の高齢者はその半分)</p>
 <p>3合</p>	<p>～危険な多量飲酒～ 事故やさまざまな社会問題を引き起こし、 アルコール依存症にもつながります。</p>

日本酒1合と同程度のお酒の量

	清酒	ビール	チューハイ	25%の焼酎	ワイン	ウイスキー
濃度	15%	5%	7%	25%	12%	43%
量	180ml	500ml	350ml	100ml	200ml	60ml

～お酒を減らす作戦～

たとえば…、

- 飲酒前に食事をする
- 自宅に酒類を「買い置き」しない
- 飲む（飲み過ぎてしまう）場所を避ける
- 酒席は断るか、早く引き上げる
- 飲んだ量を計算する
- _____

お酒を減らす目標と開始日を決めましょう。

節酒の目標は、左記の適正飲酒量を参考に考えてみるとよいでしょう。ただし、無理な目標は設定せず、十分に達成可能な目標から始める事をお勧めします。

	現在	目標
一日の酒量	日本酒換算で 合	日本酒換算で 合
休肝日	1週間に 日	1週間に 日
開始日	年 月 日	

ご相談は・・・最寄りの**保健所**へ
アルコール専門医療機関についての情報もあります

大阪府こころの健康総合センター
〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46
TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814
<http://kokoro-osaka.jp/> 2015年9月発行
このリーフレットは20,000部作成し、1部当たり3.82円です。



あなたの飲酒大丈夫？

あなたの飲酒をチェック☑



イラスト：細川貂々

大阪府こころの健康総合センター

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

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、どの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	

いかがでしたか？

回答の点数を合計しましょう！！

合計 _____ 点

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してください。
8~14点	危険な飲酒	このままでは健康や社会生活に悪影響が出てきます。飲酒量を減らす事に挑戦してみてください。(裏面へ)
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。早めに専門医療機関へ相談してください。

(参考:「あなたの飲酒大丈夫ですか?」)

関西アルコール関連問題学会編集)



イラスト: 細川 昭々