

## お酒の種類によって、 純アルコール量は異なります

からだに影響する飲酒量は、飲んだお酒の量ではなく、  
飲んだお酒に含まれる純アルコール量を基準とします。

お酒の種類	お酒の量	純アルコール量
缶ビール	1本(350ml)	14g
缶チューハイ(7%)	1本(350ml)	20g
缶チューハイ(9%)	1本(350ml)	25g
ハイボール(8%)	グラス1杯(150ml)	10g
ワイン(12%)	グラス1杯(120ml)	12g
梅酒(13%)	1合(180ml)	19g
日本酒(15%)	1合(180ml)	22g
焼酎(20%)	1合(180ml)	29g

純アルコール量の自動計算はこちら ▶



## お酒に含まれる純アルコール量が増えるほど、 病気になるリスクが高まります

男性	純アルコール量 (1日あたり)	女性
高血圧、胃がん 食道がん	少量	高血圧、脳出血
	11g	脳梗塞
	14g	乳がん
大腸がん、脳出血、 前立腺がん	20g	大腸がん、 肝がん、胃がん
喫煙者の肺がん 脳梗塞	40g	
肝がん	60g	

高血圧や脳出血などの病気は、少量の飲酒  
でも発症のリスクが高まると言われています

## 飲みすぎないための工夫

### 普段からできること

- お酒の買い置きをしない
- 朝、昼は飲まない
- 飲まない日を作る
- 飲みすぎてしまう場面を避ける
- お酒以外の楽しみを見つける

### 飲むときにできること

- まず、お腹を満たす
- あらかじめ飲む量を決める
- 濃いお酒は薄めて飲む
- ゆっくり飲む
- 食べながら飲む

### 飲むときに気をつけること

- 短時間にたくさんのお酒を飲まない
- 不安なときや、眠れないときに飲まない
- 病気のときや、薬を飲んだ後は飲まない
- お酒を飲んだ後は、運動したりお風呂に入ったりしない

ご相談は最寄りの保健所へ

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(代表)

FAX:06-6691-2814



令和7年2月発行



お酒を飲むと、  
さまざまな病気のリスクが  
高まります



大阪府こころの健康総合センター

# お酒の飲み方をチェックしてみましょう!

自動計算は  
こちら



当てはまる答えの番号(0 ~ 4)を回答欄に記入しましょう。

	質問	回答
1	どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか? 0 全く飲まない 1 月1回以下 2 月2~4回 3 週2~3回 4 週4回以上	
2	飲酒するときは通常どれくらいの量を飲みますか? (右上の「2ドリンクの目安」参照) 0 0~2ドリンク 1 3~4ドリンク 2 5~6ドリンク 3 7~9ドリンク 4 10ドリンク以上	
3	1度に6ドリンク以上飲酒することが、どれくらいの頻度でありますか? 0 ない 1 月1回未満 2 月1回 3 週1回 4 毎日か、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? 0 ない 1 月1回未満 2 月1回 3 週1回 4 毎日か、ほとんど毎日	
5	過去1年間に、普通だと行えること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? 0 ない 1 月1回未満 2 月1回 3 週1回 4 毎日か、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ことが、どれくらいの頻度でありましたか? 0 ない 1 月1回未満 2 月1回 3 週1回 4 毎日か、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ことが、どれくらいの頻度でありましたか? 0 ない 1 月1回未満 2 月1回 3 週1回 4 毎日か、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ことが、どれくらいの頻度でありましたか? 0 ない 1 月1回未満 2 月1回 3 週1回 4 毎日か、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ことはありますか? 0 ない 2 あるが過去1年間にはない 4 過去1年間にある	
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ことがありますか? 0 ない 2 あるが過去1年間にはない 4 過去1年間にある	

## 2ドリンクの目安

日本酒 1合 180ml	缶ビール ロング缶1本 500ml	ウイスキー ダブル1杯 60ml	焼酎 0.6合 110ml	ワイン グラス1.5杯 180ml	缶チューハイ 1本(7%) 350ml

## 回答の点数を合計しましょう!

合計 \_\_\_\_\_ 点

合計	対応	
0~7点	危険の少ない飲酒 今後もより健康的なお酒とのつきあいを心がけましょう。	裏面の「飲みすぎないための工夫」を参照
8~14点	危険な飲酒 今後、健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。飲む量を少し減らしてみましょう。	
15点以上	アルコール依存症の疑い あなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響が及んでいることが考えられます。早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。	



お酒の飲み方が気になる  
あなたへ

安心して相談できる場所があります。  
ひとりで悩まず、ご相談ください。

おおさか依存症  
ポータルサイト

大阪依存症ほっとライン  
(SNS相談)

