知ってほしいお酒のこと

お酒を飲むと、さまざまな病気のリスクが高まります。

お酒の飲み方をチェックしてみましょう！（飲酒習慣スクリーニングテスト「AUDIT」）

１～10の質問について、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１　どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？

回答　⓪全く飲まない　➀月１回以下　➁月２～４回　③週２～３回　④週４回以上

質問２　飲酒するときは通常どれくらいの量を飲みますか？

回答　⓪０〜２ドリンク　➀３～４ドリンク　➁５～６ドリンク　③７～９ドリンク　④10ドリンク以上

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（７％）　１本（350ml）

質問３　一度に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？

回答　⓪ない　➀月１回未満　➁月１回　③週１回　④毎日か、ほとんど毎日

質問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？

回答　⓪ない　➀月１回未満　➁月１回　③週１回　④毎日か、ほとんど毎日

質問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？

回答　⓪ない　➀月１回未満　➁月１回　③週１回　④毎日か、ほとんど毎日

質問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？

回答　⓪ない　➀月１回未満　➁月１回　③週１回　④毎日か、ほとんど毎日

質問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？

回答　⓪ない　➀月１回未満　➁月１回　③週１回　④毎日か、ほとんど毎日

質問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？

回答　⓪ない　➀月１回未満　➁月１回　③週１回　④毎日か、ほとんど毎日

質問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？

回答　⓪ない　➁あるが過去１年間にはない　④過去１年間にある

質問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？

回答　⓪ない　➁あるが過去１年間にはない　④過去１年間にある

回答の点数を合計しましょう！

合計　０〜７点　危険の少ない飲酒

対応　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。

合計　８～14点　危険な飲酒

対応　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。裏面の「飲みすぎないための工夫」を参照。

合計　15点以上　アルコール依存症の疑い

対応　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。

お酒の飲み方チェックの自動計算はこちら

http://www.oatis.jp/audit/

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

http://www.oatis.jp/

大阪依存症ほっとライン（SNS相談）

https://lin.ee/faiOK5q

LINEアプリから「友だち」登録をしてください。

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。

缶ビール１本（350ml）　純アルコール量14ｇ

７％の缶チューハイ１本（350ml）　純アルコール量20ｇ

９％の缶チューハイ１本（350ml）　純アルコール量25ｇ

ハイボール（８％）グラス１杯（150ml）　純アルコール量10ｇ

ワイン（12％）グラス１杯（120ml）　純アルコール量12ｇ

梅酒（13％）１合（180ml）　純アルコール量19ｇ

日本酒（15％）１合（180ml）　純アルコール量22ｇ

焼酎（20％）１合（180ml）　純アルコール量29ｇ

純アルコール量の自動計算はこちら

http://www.oatis.jp/chosa-drink-calculation/

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。

１日あたりの純アルコール量と発症リスクが高まる病気

男性の場合

少量の飲酒　高血圧、胃がん、食道がん

純アルコール量20ｇ　大腸がん、脳出血、前立腺がん

純アルコール量40ｇ　喫煙者の肺がん、脳梗塞

純アルコール量60ｇ　肝がん

女性の場合

少量の飲酒　高血圧、脳出血

純アルコール量11ｇ　脳梗塞

純アルコール量14ｇ　乳がん

純アルコール量20ｇ　大腸がん、肝がん、胃がん

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。

飲み過ぎないための工夫

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

発行：大阪府こころの健康総合センター

住所：〒558-0056　大阪市住吉区万代東３-１-46

TEL：06-6691-2811（代表）　FAX：06-6691-2814

ＨＰ：http://kokoro-osaka.jp/

令和７年２月発行