

# お酒と上手に付き合って、健康に！

お酒は生活に豊かさと潤いを与える反面、健康や生活に影響が生じるリスクを持ち合わせています。

ご自身の飲み方を振り返る機会として、このパンフレットをご活用ください。

## ★飲み方のチェックをしてみましょう

チェック表1 該当するもっとも近い回答を選び、点数を合計してください。

A	AUDIT (オーディット)	0点	1点	2点	3点	4点
1	アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	月に1度以下	月に2～4度	週に2～3度	週に4度以上
2	飲酒するときは通常どのくらいの量を飲みますか？ (単位：ドリンク※)	1～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	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のくらいの頻度でありますか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日あるいはほぼ毎日

上記の1～3の合計

＜判定結果＞

(A)

■ 男性4点以下、女性3点以下 ⇒今のままお酒と上手に付き合ってください。

■ 男性5点以上、女性4点以上 ⇒詳細なチェックをお勧めします。

チェック表2へお進みください。

※ドリンク：飲酒量の単位です。(1ドリンク＝純アルコール10g)

## ★アルコールとの上手な付き合い方

(少量飲酒でも健康リスクが上がる可能性があります)

■ お酒に弱い体質の方、女性、高齢者はお酒の影響を受けやすいです。

生活習慣病のリスクを高める量 ⇒ 男性4ドリンク、女性2ドリンク

多量飲酒 ⇒ 6ドリンク

【2ドリンクの目安】

ビール (5%)	日本酒 (15%)	ウイスキー (43%)	ワイン (12%)	チューハイ (7%)	焼酎 (25%)
					
ロング缶1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	グラス2杯 (200ml)	1缶 (350ml)	0.6合 (100ml)

家族の飲酒で困っている。

飲みすぎなのは分かっているけど、どうすればよいのか分からない。

あなたの結果はどうでしたか？  
判定結果を参考に、あなたの飲酒習慣を見直しましょう！

このような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- 一時大量飲酒
- 他人への飲酒の強要
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中、飲酒後の運動や入浴

お酒に関する相談は、下記までご連絡ください。



鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室

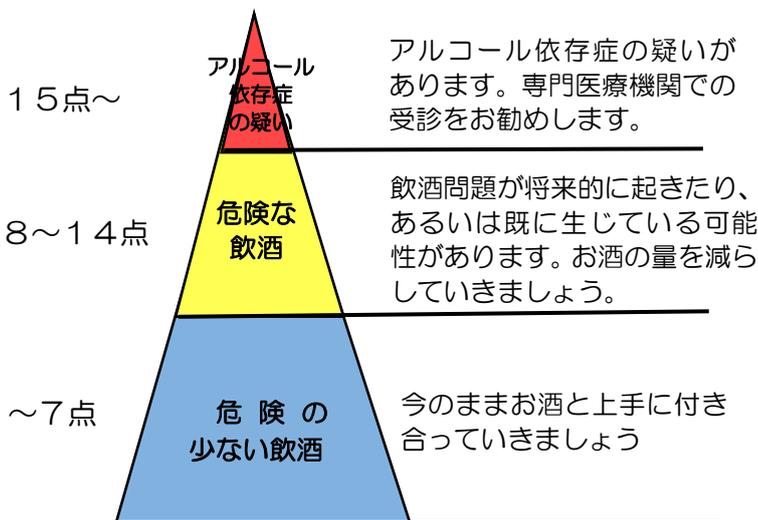
TEL : 0857-22-5616 (平日：8:30～17:15)

ファクシミリ：0857-20-3962

チェック表2

B	AUDIT (オーディット)	0点	1点	2点	3点	4点
4	過去 1 年間に、飲み始めると止められなかったことがどのくらいの頻度でありましたか？	ない	月に 1度未満	月に 1度	週に 1度	毎日あるいは 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ことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	月に 1度未満	月に 1度	週に 1度	毎日あるいは 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、朝迎え酒をしたことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	月に 1度未満	月に 1度	週に 1度	毎日あるいは 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、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	月に 1度未満	月に 1度	週に 1度	毎日あるいは 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、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	月に 1度未満	月に 1度	週に 1度	毎日あるいは ほとんど毎日
9	飲酒した際に、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがを負わせたことがありますか？	ない	/	あるが、 過去 1 年 間にはなし	/	過去 1 年間に あり
10	肉親や親戚、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、飲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 間にはなし	/	過去 1 年間に あり
上記の 4～10 の合計 ( B )			あなたの AUDIT の点数は			
<input type="text"/> 点			合計 ( A ) + ( B ) = <input type="text"/> 点			

AUDIT の評価



お酒との付き合い方を見直してみましょう

- 自らの飲酒状況等を把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲まない日を設ける



**アルコール依存症は、誰でもかかる可能性があります。**

アルコール依存症は「病気」です。意志の弱さや性格の問題ではなく、誰にでも起こりえる病気です。