

# こころ 健康通信 海匠!

(心・働・楽)

海匠地域・職域連携推進協議会作業部会  
令和3年2月発行

第5号

## アルコールとの付き合い方


楽しいお酒を続けられるよう下のテストであなたの飲酒習慣をチェックしてみましょう。  
回答番号を記載し、最後に合計して下さい。結果は裏面です。



### AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test: 飲酒習慣スクリーニングテスト) \*1

①あなたはアルコール飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	0. 飲まない	1. 1か月に1回以下	2. 月に2~4回	3. 週に2~3回	4. 週に4回以上
②飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？(※「ドリンク」の数は下記参照)	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
③1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？(※「ドリンク」の数は下記参照)	0. ない	1. 月1回未満	2. 月に1回	3. 週に1回	4. 毎日あるいはほとんど毎日
④過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	0. ない	1. 月1回未満	2. 月に1回	3. 週に1回	4. 毎日あるいはほとんど毎日
⑤過去1年間に、普通だといえること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？	0. ない	1. 月1回未満	2. 月に1回	3. 週に1回	4. 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、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	0. ない	1. 月1回未満	2. 月に1回	3. 週に1回	4. 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？	0. ない	1. 月1回未満	2. 月に1回	3. 週に1回	4. 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が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？	0. ない	1. 月1回未満	2. 月に1回	3. 週に1回	4. 毎日あるいはほとんど毎日
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
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？	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
					合計

### ※「ドリンク」の数え方(1ドリンク=純アルコール10g)

ビール(5%) 500ml缶 	酎ハイ(7%) 350ml缶 	ワイン(12%) ワイングラス(120ml) 	焼酎(25%) 1合(180ml) 	日本酒(15%) 1合(180ml) 	ウイスキー(40%) ダブル(60ml) 
1本	1本	1杯	1合	1合	1杯
2. 0ドリンク	2. 0ドリンク	1. 2ドリンク	3. 6ドリンク	2. 2ドリンク	2. 0ドリンク

## ↓合計点に当てはまる群があなたの評価です

15点以上	<b>アルコール依存疑い群</b> アルコール依存症の疑いがあります。保健センターなど専門機関への相談をお勧めします。
14～8点	<b>危険性の高い飲酒群</b> 注意が必要な飲酒です。「お酒は適量」を守り、ほどよく楽しく良いお酒の習慣を心がけましょう。
7点以下	<b>アルコールの危険が少ない群</b> 飲酒の問題はありません。今のままお酒と上手に付き合ってください。

『AUDIT』はWHO  
(世界保健機構)が開発した  
飲酒習慣テストです

\*1) 厚生労働省 健康局:標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】P176～P183保健指導におけるアルコール使用障害スクリーニング(AUDIT)とその評価結果に基づく減酒支援(ブリーフインターベンション)の手引き:2013.4

### 適正飲酒の10か条

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| ①談笑し 楽しく飲むのが基本です   | ②食べながら 適量範囲でゆっくりと        |
| ③強い酒 薄めて飲むのがオススメです | ④つくろうよ 週に二日は休肝日          |
| ⑤やめようよ きりなく長い飲み続け  | ⑥許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み |
| ⑦アルコール 薬と一緒に危険です   | ⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は          |
| ⑨飲酒後の運動・入浴 要注意     | ⑩肝臓など 定期検査を忘れずに          |
- 『健康日本21』より

飲酒は1日平均  
2ドリンク以下  
(ビールであれば500ml以下)  
節度ある適度な  
飲酒を  
心がけましょう



## こころが疲れた時の相談先

中核地域生活支援センター  
海匝ネットワーク  
福祉と暮らしの何でも相談  
TEL: 0479-60-2578 住所: 旭市口838

銚子市役所 健康づくり課  
TEL:0479-24-8070  
銚子市若宮町4-8

### こころの健康相談

銚子市では、友人関係や職場での人間関係、病気や薬の悩み、思春期(心とからだの悩み)、青年期(ひきこもり、就職の悩み)、アルコールの問題など、本人やその家族を対象に「こころの健康相談」を実施しています。  
※事前に予約が必要です。

千葉県海匝保健所 TEL:0479-22-0206  
銚子市清川町1-6-12

八日市場地域保健センター TEL:0479-72-1281  
匝瑳市八日市場イ2119-1

### 精神保健福祉相談日 予約(0479-72-1281)

お酒の心配や心の病気の心配について  
医師がお話をお聞きします。

開催日	時間	会場
奇数月 第2水曜日	13:30 ～	海匝保健所
偶数月 第1月曜日	15:00 相談時間は お一人	旭市保健センター
毎月 第3水曜日	30分程度 となります	海匝保健所 八日市場地域保健センター

旭市役所 健康管理課  
TEL:0479-63-8766  
旭市ニの2787-1

匝瑳市役所 福祉課  
TEL:0479-73-0096  
匝瑳市八日市場ハ793-2