

毎年11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

# お酒との正しい付き合い方と 健康に配慮した飲酒の仕方について 考えてみませんか



めさせ!  
健康寿命日本一!



vol.  
182

奈良養生訓

飲酒は健康だけでなく、さまざまな影響を及ぼします。一人一人がアルコールのリスクについて理解し、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

## 自身の飲酒習慣について知るために、簡単なテストをやってみましょう。

以下の10の質問に、もっとも近い回答を選び、点数を記入してください。最後に、記入した数字の合計点を記入してください。

**Q1** あなたは飲酒をどのくらいの頻度でしますか?  
0点 飲まない 1点 1ヶ月に1回以下  
2点 1ヶ月に2～4回 3点 週に2～3回  
4点 週に4回以上 \_\_\_\_\_ 点

**Q2** 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか?  
0点 1～2ドリンク 1点 3～4ドリンク  
2点 5～6ドリンク 3点 7～9ドリンク  
4点 10ドリンク以上 \_\_\_\_\_ 点

**Q3** 1回に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?  
0点 ない 1点 1ヶ月に1回未満  
2点 1ヶ月に1回 3点 週に1回  
4点 毎日あるいはほとんど毎日 \_\_\_\_\_ 点

**Q4** 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点 ない 1点 1ヶ月に1回未満  
2点 1ヶ月に1回 3点 週に1回  
4点 每日あるいはほとんど毎日 \_\_\_\_\_ 点

**Q5** 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していただる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点 ない 1点 1ヶ月に1回未満  
2点 1ヶ月に1回 3点 週に1回  
4点 毎日あるいはほとんど毎日 \_\_\_\_\_ 点

**Q6** 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点 ない 1点 1ヶ月に1回未満  
2点 1ヶ月に1回 3点 週に1回  
4点 每日あるいはほとんど毎日 \_\_\_\_\_ 点

**Q7** 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点 ない 1点 1ヶ月に1回未満  
2点 1ヶ月に1回 3点 週に1回  
4点 每日あるいはほとんど毎日 \_\_\_\_\_ 点

**Q8** 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかっただけが、どのくらいの頻度でありましたか?  
0点 ない 1点 1ヶ月に1回未満  
2点 1ヶ月に1回 3点 週に1回  
4点 每日あるいはほとんど毎日 \_\_\_\_\_ 点

**Q9** 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点 ない  
1点 あるが、過去1年にはなし  
4点 過去1年間にあり \_\_\_\_\_ 点

**Q10** 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒を減らすよう進めたりしたことがありますか?  
0点 ない  
2点 あるが、過去1年にはなし  
4点 過去1年にあり \_\_\_\_\_ 点

| ドリンク換算表       |               |               |                     |                |                   |                     |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------------|----------------|-------------------|---------------------|---------------|
| ビール<br>(5%)   | 日本酒<br>(15%)  | 焼酎<br>(20%)   | 醉ハイ<br>(7%)         | カクテル類<br>(5%)  | ワイン<br>(12%)      | ウイスキー<br>(40%)      | 梅酒<br>(13%)   |
| 中瓶<br>(500ml) | 1合<br>(180ml) | 1合<br>(180ml) | レギュラーカップ<br>(350ml) | 缶1本<br>(500ml) | ワイングラス<br>(120ml) | シングル水割り<br>(原酒30ml) | 1合<br>(180ml) |
| 2.0           | 2.2           | 2.9           | 2.0                 | 2.0            | 1.2               | 1.0                 | 2.2           |

合計点 \_\_\_\_\_ 点

合計点からあなたの飲酒習慣を確認しましょう

0～7点

【判定】危険性の少ない飲酒  
現在の飲酒習慣のまま、お酒と上手に付き合っていきましょう

8～14点

【判定】危険または有害と思われる飲酒  
飲酒によって健康被害などが生じる恐れがあるため、お酒の量を減らしていきましょう

15点以上

【判定】依存症の疑いあり  
アルコール依存症の疑いがあります。自分の飲み方について保健所や専門機関に相談してみましょう。

「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」をもとに作成

アルコール依存症やお酒の問題に関する悩み事など気軽にご相談ください。

●奈良市保健所 ☎0742-93-8397 ●県郡山保健所 ☎0743-51-0197  
●県中和保健所 ☎0744-48-3038 ●県吉野保健所 ☎0747-64-8133

アルコール専門医療機関奈良県HP  
www.pref.nara.jp/54776.htm



## 令和7年度アルコール関連問題啓発事業 県民公開講座

【主催】奈良県・奈良市 【共催】関西アルコール関連問題学会、奈良市アルコール関連問題懇談会

時 11月30日(日)10時～15時30分  
所 奈良県春日野国際フォーラム 萬～I・RA・KA～  
レセプションホール1(奈良市春日野町101)

専門医師や当事者および  
その家族によるトークショー  
(事前申し込み可能)

動画上映・展示・  
スタンプラリーなど  
事前申し込み希望の場合はこちら  
11月16日(日)16時15分締切

無料 空席がある場合は  
当日参加も可能



閑県疾病対策課 ☎0742-27-8683 FAX 0742-27-8262