

ひとりで悩まず相談しましょう

- アルコール関連の相談(予約制)や断酒のプログラムのある医療機関、自助グループ(断酒会・AA・アラノン)などについてはお住まいの区にお問い合わせください。

各区役所 高齢者・障害者相談係

[月～金 8:30～17:15 年末年始・祝日は除く]

- 【門司区】 ☎ 093-321-4800
- 【小倉北区】 ☎ 093-582-3430
- 【小倉南区】 ☎ 093-952-4800
- 【若松区】 ☎ 093-751-4800
- 【八幡東区】 ☎ 093-671-4800
- 【八幡西区】 ☎ 093-645-4800
- 【戸畠区】 ☎ 093-881-4800

医療機関 …[精神科の病院やクリニック]

- アルコール関連問題として薬物やギャンブルの相談にも応じています。

薬物・ギャンブル相談 (予約制)[毎月第1・3(水)午後]
北九州市立精神保健福祉センター

☎ 093-522-8729

- つらい気持ち、こころの苦しみをきいてほしいなど
こころの相談に応じています。

自殺予防こころの相談電話

[月～金 9:00～17:00 年末年始・祝日は除く]

☎ 093-522-0874



インターネットを
使って相談窓口を
検索できます

北九州市いのち
こころの情報サイト



簡単! 気軽に!
こころの健康チェック
してみませんか?

こころの体温計
(北九州市版)

<https://fishbowlindex.jp/kitakyushu/>



北九州市立精神保健福祉センター

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号

総合保健福祉センター(アシスト21)5階

TEL:093-522-8729 FAX:093-522-8776

北九州市印刷物登録番号 第 22111578 号

お酒とうまくつきあうために ～節酒のすすめ～



北九州市立精神保健福祉センター

もくじ

はじめに	2
飲酒の順位表	3
適切な飲酒量とは	4
AUDIT(オーディット)	5
結果を見てみよう	7
節酒の進め方	9
飲酒日記シート	11
飲酒日記シート(コピー用)	13

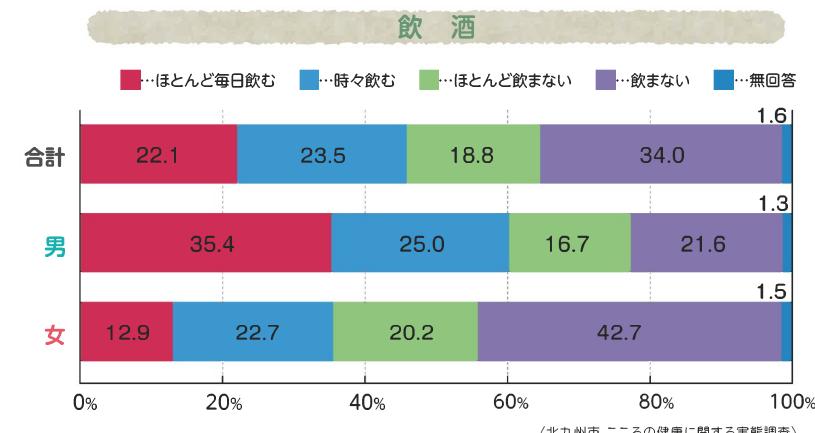


はじめに

お酒は適量であれば、暮らしを楽しく彩ってくれるものです。しかし、飲み方を誤ると生活習慣病・がん・うつ・認知症・飲酒運転などリスクを高め、その家族や社会にも様々な影響を与えてします。飲みすぎによる社会損失やアルコール関連問題は深刻であり、不適切な飲酒によって生じる問題を予防するため「アルコール健康障害対策基本法」が平成25年12月に制定されました。「節酒」が必要な時もあります。お酒とうまくつき合い、健康な生活を送るためにご自身の飲酒を振り返ってみましょう。

北九州市民の飲酒状況

令和2年に実施された「北九州市こころの健康に関する実態調査」においては、ほとんど毎日飲む人が22.1%であると報告され、適切な休肝日をとっていない人が多いということがわかりました。



飲酒の順位表

あなたの飲酒頻度・飲酒量は男性(女性)100人のうち、何番目でしょうか?

あなたの飲酒について、Q1とQ2の質問に答えてみましょう。

Q1とQ2の答えの組み合わせで順位ができます。

たいした量ではないと思っている方こそ要注意です。

Q1 飲む回数はどれくらいですか

A1) 月1回以上飲む A2) ほとんど飲まない(飲めない) A3) 1年以上止めている

Q2 飲む日に通常飲む量は次のどれですか

B1) 5合以上 B2) 4合以上～5合未満 B3) 3合以上～4合未満
B4) 2合以上～3合未満 B5) 1合以上～2合未満 B6) 1合未満

酒は日本酒を示します。日本酒1合の換算式は4ページを参照してください。

■成人男性の飲酒の順位表

		人 数	日本人男性100人の中で
	A1		2人(1~2位)
	A1		2人(3~4位)
	A1		5人(5~9位)
	B4		14人(10~23位)
	A1		25人(24~48位)
	A1		52人(49~100位)
	B6		
	A2		
	A3		

■成人女性の飲酒の順位表

		人 数	日本人女性100人の中で
	A1		1人(1位)
	A1		2人(2~3位)
	A1		3人(4~6位)
	B5		9人(7~15位)
	A1		85人(16~100位)
	B6		
	A2		
	A3		

※自分の考えている順位と異なっている場合、飲酒を考える材料にしましょう!

[引用文献]猪野亜朗等:介入ツール～飲酒の国民標準表(成人男女別)～第一報、日本アルコール薬物医学会雑誌、45(1):38-48,2010

2013.5月

適切な飲酒量とは

適切な飲酒量は、1日あたり 純アルコール量20g程度だといわれています。

基準飲酒量(ドリンク)では2ドリンクになります。お酒の強さには個人差があり、純アルコール量20gより少ないと適切な量の人もいます。

①お酒に含まれるアルコール量(g)について

$$\text{お酒の量(mL)} \times (\text{アルコール度数 \%}) \times \text{アルコールの比重 (g/mL)}$$
$$[\text{お酒の量(mL)}] \times ([\text{アルコール度数 \%}] \div 100) \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$

たとえば、アルコール度数15%の日本酒180mL(1合)の場合は

$$180 \times (15 \div 100) \times 0.8 = 21.6$$

日本酒1合に相当するアルコールが含まれる酒類				
焼酎	チューハイ	ビール	ワイン	ウイスキー
25%	7%	5%	12%	43%
コップ半分 (100mL)	缶1本 (350mL)	中ビン1本 (500mL)	小グラス2杯 (200mL)	ダブル1杯 (60mL)

②ドリンク(基準飲酒量)について

飲酒量を純アルコール量に換算して、分かりやすく表示するのに便利です。

純アルコール量10gを含む飲料=1ドリンク

たとえば、缶ビール500mL(純アルコール量20g)の場合は、

純アルコール量 (g)

$$[20] \div 10 = 2 \text{ ドリンク}$$

■ドリンク数換算表

酒類と量	ドリンク数	酒類と量	ドリンク数
ビール大ビン633mL1本	2.5	日本酒1合	2.2
ビール大ジョッキ600mL1杯	2.4	焼酎(25%)を生地でコップ180mL1杯	3.6
ビール中ビン500mL1本	2.0	焼酎お湯割り濃い目(6:4)コップ1杯	2.2
ビール中ジョッキ400mL1杯	1.6	焼酎お湯割り(5:5)コップ1杯	1.8
缶ビール・発泡酒350mL缶1本	1.4	焼酎お湯割り薄目(3:7)コップ1杯	1.1
ウイスキーロック1杯(80mL)	2.8	缶酎ハイ(8%)350mL缶1本	2.2
ウイスキーダブル1杯	2.1	缶酎ハイ(6%)350mL缶1本	1.7
ウイスキーシングル1杯	1.0	缶酎ハイ(8%)250mL缶1本	1.6
ビール・発泡酒コップ180mL1杯	0.6	ワインをワイングラス(120mL)1杯	1.2
泡盛(30%)を生地でコップ180mL1杯	4.3	梅酒シングル(30mL)1杯	0.3

AUDIT(オーディット)

AUDIT(オーディット)は、飲酒の問題を客観的に把握するテストです。

あなたの飲酒を振り返ってみましょう。

飲酒習慣に関する1~10の質問について一番近い答えを選び、回答欄に番号を記入し、番号の合計を記入してください。



番号	質問	0	1	2	3	4	回答
問1	どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか?	全く 飲まない	月1回以下	月2~4回	週2~3回	週4回以上	
問2	飲酒する時には、通常どのくらいの量を飲みますか? 日本酒1合=2.2ドリンク、ビール大びん1本=2.5ドリンク(4ページを参照)	3ドリンク未満	3ドリンク以上 5ドリンク未満	5ドリンク以上 7ドリンク未満	7ドリンク以上 10ドリンク未満	10ドリンク以上	
問3	1回に6ドリンク以上飲むことがどれくらいの頻度でありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又は ほぼ毎日	
問4	飲み始めたら飲むことを止められなくなったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又は ほぼ毎日	
問5	飲酒のせいで、通常あなたが行うことになっていることを行うことができなかったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又は ほぼ毎日	
問6	過去1年に深酒の後、体調を整えるために、迎え酒をしなければならなかったことが、どれくらいの頻度ありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又は ほぼ毎日	
問7	過去1年で飲酒後に罪悪感・後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが、どれくらいの頻度ありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又は ほぼ毎日	
問8	過去1年で飲酒翌朝に前日の行動を思い出せなかったことが、どれくらいの頻度ありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又は ほぼ毎日	
問9	あなたの飲酒により、あなた自身や他人がケガをしたことがありますか?	なし		1年以上前に ある		過去1年 以内にある	
問10	肉親や親戚、友人、医師又は健康管理に携わる方が、あなたの飲酒について心配をしたり、飲酒を控えるようにとあなたに勧めたことがありますか?	なし		1年以上前に ある		過去1年 以内にある	
合計(得点)							

結果は次ページへ

結果を見てみよう

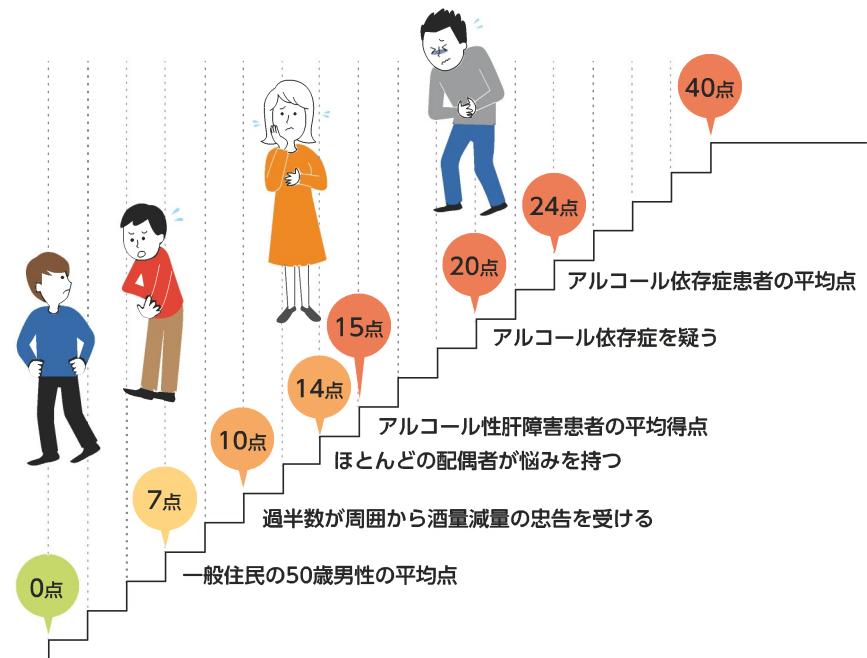
あなたの飲酒のしかたは大丈夫でしょうか?

合計(得点)が高い程、飲酒の問題が大きいことを意味しています。

合計点	判定	対応
15点以上	アルコール依存症疑い群	アルコール依存症が疑われ、健康や、家庭・職場での生活への悪影響が心配されます。 一度、医療機関やお住まいの区役所にご相談ください。
8点～14点	危険な飲酒群	現在のお酒の飲み方を続けると、将来健康や社会生活に支障をきたすおそれがあります。 ぜひ節酒に挑戦しましょう。 9ページ をご覧ください。
1点～7点	危険の少ない飲酒群	今のところ、お酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。 「適正飲酒の10ヶ条」を参考に、お酒の量、回数が増えないよう努めましょう。
0点	非飲酒群	今のところ、お酒に関する問題はないようです。



AUDIT(オーディット)スコアの持つ意味



アルコール依存症とは

アルコール依存症は、病気です。

お酒の効き目が弱くなり、飲酒量が増えていきます。そして、飲酒しないと居ても立ってもいられなくなり、心身ともにお酒なしでは過ごせなくなってしまいます。習慣飲酒から、男性で約10年、女性で約6年で依存症に至ってしまうといわれています。

脳の働きが障害され、自身ではコントロールできないので、専門の医療機関で治療することが必要な状態です。

節酒の進め方

AUDIT (オーディット) で、8~14点の方や飲酒量を減らしたいと思っている方は、節酒に挑戦しましょう。高血圧や脳出血、乳がんなどの病気は、アルコール消費量と正比例の関係があり、お酒を減らす（節酒）と病気のリスクも減ります。

1 目標を決める

現在のあなたの飲酒状況 1日 _____ ドリンク

目標 休肝日（1週間に 1 日）

飲酒量を減らす 1日 _____ ドリンクまで

(参考) 65歳未満の男性：飲む日は4.4ドリンク（日本酒2合）以内、
週15.4ドリンク（7合）以内。

65歳以上の男性と全ての女性：飲む日は3.3ドリンク（日本酒1.5合）以内、
週7.7ドリンク（3.5合）以内。

2 スタートする日を決める

スタートの日を決めよう！

_____ 年 _____ 月 _____ 日

3 節酒の方法を決める

あなたが実行しようと思う項目に をつけてください。

節酒の基本

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 「節酒宣言」をする。 | <input type="checkbox"/> 飲酒する時は、ゆっくり飲むようにする。 |
| <input type="checkbox"/> 定期的に受診や健康診査をうける。 | <input type="checkbox"/> 今まで飲酒していた時間帯を、他の過ごし方にする。 |
| <input type="checkbox"/> 飲酒の前に食事を取るようにする。 | |
| <input type="checkbox"/> 次の1杯までの時間を遅らせる。 | |
| <input type="checkbox"/> 飲酒する時は、小さなグラス・カップを使用する。 | |
| <input type="checkbox"/> 低濃度のお酒、炭酸飲料、ウーロン茶を飲むように変える。 | |
| <input type="checkbox"/> その他 _____ | |

自宅でできる節酒法

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 飲酒日記をつける。 | <input type="checkbox"/> 自宅に酒類を「買い置き」しない。 |
| <input type="checkbox"/> 家族の協力を得る。 | |
| <input type="checkbox"/> 飲酒以外の活動で時間を過ごす。 | |
| <input type="checkbox"/> タバコを買いに出かける時、酒を売っている店を避ける。 | |
| <input type="checkbox"/> その他 _____ | |

外出時にできる節酒法

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 飲む（飲みすぎてしまう）場所を避ける。 | <input type="checkbox"/> 飲まない友人と外出する。 |
| <input type="checkbox"/> 必要以上のお金を持ち歩かない。 | <input type="checkbox"/> 酒席は断るか、早く引き上げる。 |
| <input type="checkbox"/> 返杯・献杯をしない。 | <input type="checkbox"/> 二次会に行かない。 |
| <input type="checkbox"/> 飲んだ量を計算する。 | |
| <input type="checkbox"/> 酒席であいさつ回りをする時は、ウーロン茶で回る。 | |
| <input type="checkbox"/> 飲んでいる間は、会話、カラオケ、ダーツ等、他の楽しみ方をする。 | |
| <input type="checkbox"/> 勧められても「ノー」と言える練習をしておく。 | |
| <input type="checkbox"/> その他 _____ | |

飲酒日記シート

飲酒日記は、お酒の飲み方を毎日記録することで、飲酒パターンを振りかえるものです。記入するだけでも飲酒状況がわかり、節酒の効果があります。

■飲酒日記の例

1週目	飲んだ酒類と量(合計ドリンク数)	飲んだ状況	目標達成できたか
スタート日 月 日		今日は休肝日	○
○月 × 日	ビール中ジョッキ2、ウイスキー水割り2(5.2)	職場の飲み会	×
月 日			○
月 日	ビール500ml1本(2)	晩酌	○
月 日	ビール350ml1本(1.4)	晩酌	○
月 日		明日のために休肝日	○
月 日	ビール大瓶1、日本酒2合、 ウイスキー水割り3(9.9)	・友人の結婚式 ・二次会	×

2週目	飲んだ酒類と量(合計ドリンク数)	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			

〈感想〉 飲みすぎた

2週間、飲酒日記を記入してみましょう。

1週目	飲んだ酒類と量(合計ドリンク数)	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

2週目	飲んだ酒類と量(合計ドリンク数)	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

〈感想〉

コピーして使用してください。

■週目	飲んだ酒類と量(合計ドリンク数)	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

■週目	飲んだ酒類と量(合計ドリンク数)	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

〈感想〉

13

■週目	飲んだ酒類と量(合計ドリンク数)	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

■週目	飲んだ酒類と量(合計ドリンク数)	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

〈感想〉

14