



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

【戸畑区】☎ 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

北九州市いのちと
こころの情報サイト

<http://www.ktq-kokoro.jp/>



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



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

1710168B

平成30年3月発行

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

「お酒について知ってほしいこと」の
小冊子もご覧ください。



はじめに

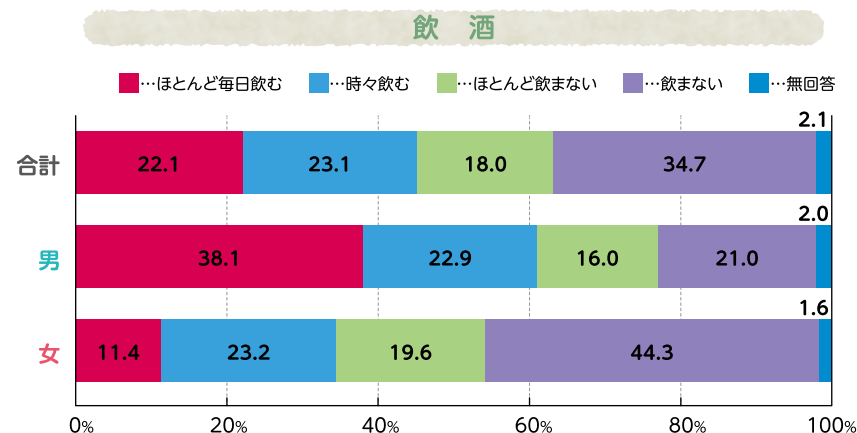
お酒は適量であれば、暮らしを楽しく彩ってくれるものです。

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います。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。お酒とうまくつきあい、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

平成28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。



〈北九州市 こころの健康に関する実態調査〉

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 飲む回数はどれぐらいですか

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 B1	2人	(1～2位)
A1 B2	2人	(3～4位)
A1 B3	5人	(5～9位)
A1 B4	14人	(10～23位)
A1 B5	25人	(24～48位)
A1 B6 + A2 + A3	52人	(49～100位)

■成人女性の飲酒の順位表

	人 数	日本人女性100人の中で
A1 B1 + A1 B2	1人	(1位)
A1 B3	2人	(2～3位)
A1 B4	3人	(4～6位)
A1 B5	9人	(7～15位)
A1 B6 + A2 + A3	85人	(16～100位)

※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】猪野亜明等：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より少ないほうが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

お酒の量 (mL) × (アルコール度数 (%) ÷ 100) × 0.8 = 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)

$[20] \div 10 = 2$ 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

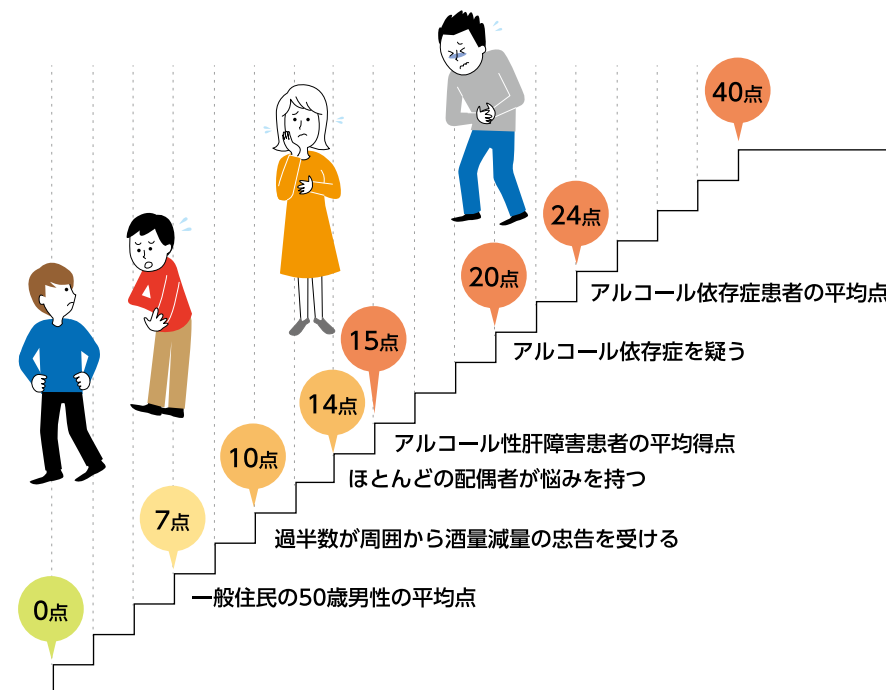
あなたの飲酒のしかたは大丈夫でしょうか？

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 _____ 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

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

自宅でできる節酒法

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

外出時にできる節酒法

- ☐ 飲む(飲みすぎてしまう)場所を避ける。
- ☐ 必要以上のお金を持ち歩かない。
- ☐ 返杯、献杯をしない。
- ☐ 飲んだ量を計算する。
- ☐ 酒席であいさつ回りをする時は、ウーロン茶で回る。
- ☐ 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。
- ☐ 勧められても「ノー」と言える練習をしておく。
- ☐ その他 _____
- ☐ 飲まない友人と外出する。
- ☐ 酒席は断るか、早く引き上げる。
- ☐ 二次会に行かない。

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

スタート日

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		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500ml 1本(2)	晩酌	○
月 日	ビール350ml 1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			
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			

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			

〈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〉

■ 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〉