

お酒と上手に付き合おう



節度ある適度な飲酒量(適正飲酒量)とは？

健康な男性は 1日 **2ドリンク**以下。(女性は、1日 **1ドリンク**以下。)

[注意] 病気の方は、主治医へ相談。

週に2日は、**休肝日**

1ドリンク = 純アルコール10g

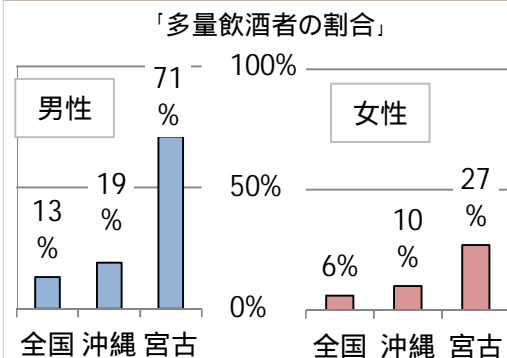
2ドリンク換算表 (節度ある適度な飲酒量)

ビール (5%)	泡盛・焼酎 (25%)	日本酒 (15%)	チューハイ (7%)	ワイン (12%)
中瓶 1本 (500ml)	0.5合 (90ml)	1合 (180ml)	1缶 (350ml)	グラス2杯 (240ml)

< 計算方法 > (例) ビール500ml × 0.05 × 0.8 = 20g



宮古の人は 飲みすぎ！？



多量飲酒は危険です！

6ドリンク(純アルコール60g以上)

【生活習慣病の危険性】

がん(咽頭・食道・大腸など)
肝硬変 糖尿病

【精神科疾患の危険性】

アルコール依存症 認知症

【社会的問題の危険性】

飲酒運転 借金
暴力(こども、配偶者、高齢者など)

お勧め

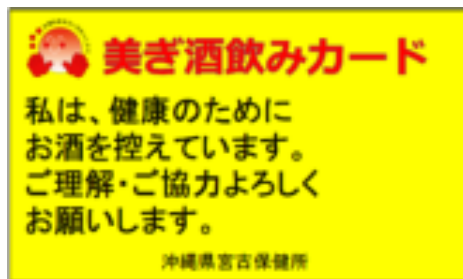
適正飲酒をサポートするツール

・もう飲めない、でも断れない
・今日は、飲みたくないな
・健康のため適量で抑えたい

でも飲み会には、参加したい。
もしくは参加しないと
いけない。



そんな時には…



カードを出しましょう！
裏面の適正飲酒量を確認！

その他…



アプリで、日々の飲酒量を確認！
自分の飲み方の傾向を知ろう！

オーディット
AUDIT (アルコール飲み方チェックリスト) 当てはまるものにつけて、最後に合計して下さい。

問		0点	1点	2点	3点	4点
1	あなたはアルコールをどのくらいの頻度でのみますか？	飲まない	1ヶ月に1回以下	1ヶ月に2~4回	1週間に2~3回	1週間に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？ 例)ビール500ml = 2ドリンク 泡盛ストレート90ml(コップ半分) = 2ドリンク 酎ハイ350ml = 1ドリンク ワイン1杯120ml = 1ドリンク 日本酒1合180ml = 2ドリンク	0~2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度にビール500mlを3缶、泡盛30度で1合半(270ml)以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？(一度に6ドリンク以上)	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週間に1回	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？(適当な量でやめられなかった、酔いつぶれるまで飲んだなど)	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週間に1回	毎日、あるいはほとんど毎日
5	過去1年間に、普通だで行えることを飲酒を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？(遅刻や欠勤をした、家族や友人との約束を守れなかったなど)	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週間に1回	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？	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週間に1回	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？(飲み過ぎて後悔したことなど)	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週間に1回	毎日、あるいはほとんど毎日
8	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ことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週間に1回	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？(酔っ払って転んでけがをした、知らないうちにあざができていたなど)	ない	/	あるが、過去1年には無し	/	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年には無し	/	過去1年間にあり
	小計		点	点	点	点



点数の見方
合計
点 / 40点中

0~7点	問題飲酒ではありません。今後もお酒と上手に付き合ってください。
8~14点	現在もしくは今後、身体への影響が心配です。お酒の量や飲み方を見直してみませんか？
15~40点	大変危険な飲み方です。医療機関の受診または相談機関に相談してみませんか？

問11 あなたは、節度ある適度な飲酒量(適正飲酒量)を知っていますか??

ビール300ml/泡盛0.3合
 ビール1L/泡盛1合

ビール500ml/泡盛0.5合
 ビール1.5L/泡盛1.5合