

お酒との付き合い方を考えてみませんか？

暑い日が多くなり汗ばむ季節がやってきました。お仕事後やほっとしたひと時に冷たいビールなどのお酒を飲む機会が増えてくると思います。楽しく健康的に過ごす為に、ご自分の飲酒の仕方をチェックしてみましょう。「適正飲酒のすすめ10カ条」を参考にして頂き、この機会に見直してみたいかがでしょうか？



適正飲酒のすすめ 10ヶ条

笑いながら、楽しく飲もう
自分のペースでゆっくりと
食べながら飲む習慣を
自分の適量にとどめよう
週に2日は休肝日を

人に酒の無理強いはいらない
薬と一緒に飲まない
強いアルコール飲料は薄めて
遅くとも夜12時で切り上げよう
肝臓などの定期検査を受けましょう

飲酒量の単位を「ドリンク」と言います。「純アルコール10gを含むアルコール飲料」＝「1ドリンク」です。

表を参考に、1日あたりのドリンク数を計算してみましょう。

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶酎ハイ (7%)	焼酎・泡盛 (25%)	ワイン (12%)
1合	ダブル1杯	中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合	グラス1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク

あなたの1日の飲酒量は
 ドリンクです

例：1日ビール(500ml)1本と日本酒2合を飲む人の場合・・・
ビール(500ml)1本 + 日本酒2合 = 合計
2ドリンク 4ドリンク 6ドリンク

つぎに

次ページの飲酒チェックシートに記入しましょう！

答えの当てはまる番号に○をして下さい
採点結果は下の表を参考にして下さい



飲酒チェックシート採点結果の見方

■10点未満の方は・・・

- ・今のところあなたのお酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。
- ・適正飲酒のすすめ10カ条を参考にして、さらに楽しく健康的なお酒との付き合いを心がけてください。
- ・1日2ドリンク(缶ビール500ml1本か日本酒1合弱)までの飲酒にとどめましょう。

■10～19点の方は・・・

- ・現在のお酒の飲み方を続けると、今後お酒のためにあなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。
- ・これまでのお酒の飲み方を修正された方が良いでしょう。具体的には1日2ドリンク(缶ビール500ml1本か日本酒1合弱)までの飲酒にとどめましょう。

※10～19点で現在糖尿病や肝臓病の治療中の方は・・・

- ・現在のお酒の飲み方を続けると、お酒が現在治療中の病気の回復の妨げになるばかりか、病状を悪化させる恐れがあります。
- ・まずはこれから2週間お酒を飲むのをやめて、お酒が身体に与えた影響を確かめましょう。

■20点以上の方は・・・

- ・現在のお酒の飲み方ですと、アルコール依存症が疑われ飲酒のためにあなたの健康だけでなく、家族や職場での生活に悪影響が及んでいることが考えられます。
- ・今後のお酒の飲み方については、一度専門医にご相談ください。診断によっては**断酒**が必要になります。

飲酒チェックシート

当てはまるものを1つ選んで、選択肢の番号に○を付けてください。番号が点数になります

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. 1か月に2~4回 3. 1週に2~3回 4. 1週に4回以上

② 飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか？

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？

0. ない 1. 1か月に1回未満 2. 1か月に1回 3. 1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. 1か月に1回未満 2. 1か月に1回 3. 1週に1回 4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑤過去1年間に、普通だで行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. 1か月に1回未満 2. 1か月に1回 3. 1週に1回 4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑥過去1年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、どれくらいの頻度でありましたか？

0. ない 1. 1か月に1回未満 2. 1か月に1回 3. 1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. 1か月に1回未満 2. 1か月に1回 3. 1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？

0. ない 1. 1か月に1回未満 2. 1か月に1回 3. 1週に1回 4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑨ あなたは飲酒のために、あなた自身か他の誰かがケガをしたことがありますか？

0. ない…0点 1. あるが、過去1年にはなし…2点 2. 過去1年間にあり…4点

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…0点 1. あるが、過去1年にはなし…2点 2. 過去1年間にあり…4点

採点してみましょう！

あなたの点数は… 点 / 40点

点数が低いほど、より健康に影響の少ない、安全な飲み方と言えます

○を付けた番号を合計するとあなたの点数が求められます
(例:「0. ない」にマルをつけたとしたら、0点です。但し、問⑨と問⑩は
答えた番号の後ろに書いてある点数を足してください。)

