

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、



ドリンク = 純アルコール10g

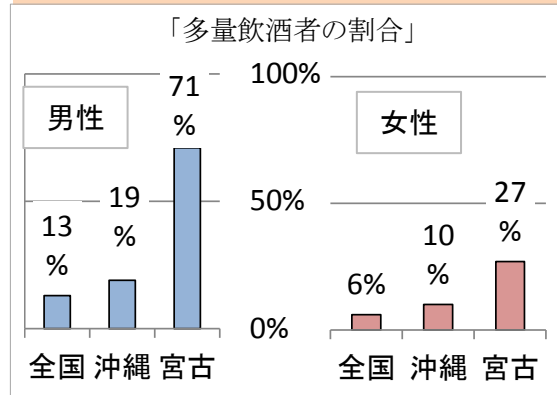
2ドリンク換算表 (節度ある適度な飲酒量)

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(子ども、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

<p>・もう飲めない、でも断れない ①</p> <p>・今日は、飲みたくない</p> <p>・健康のため適量で抑えたい</p> <p>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。</p>	<p>そんな時には… ②</p> <p>カードを出しましょう！ 裏面の適正飲酒量を確認！</p>	<p>その他… ③</p> <p>アプリで、日々の飲酒量を確認！</p>
--	--	--------------------------------------

AUDIT (アルコール飲み方チェックリスト) 当てはまるものに○をつけて、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？(適量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、普通だと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



点数の見方

合計

点/40点中

AUDIT点数

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いきましょう。
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??

- ①ビール300ml/泡盛0.3合
- ②ビール500ml/泡盛0.5合
- ③ビール1L/泡盛1合
- ④ビール1.5L/泡盛1.5合