

アルコール関連問題啓発週間について

国民の間に広くアルコール関連問題に関する関心と理解を深めるために、毎年11月10日から11月16日まではアルコール健康障害対策基本法によりアルコール関連問題啓発週間と定められています。

過度な飲酒は、高血圧や糖尿病、肝臓・心臓などの病気、がん、アルコール依存症などの原因になります。また、本人の健康問題だけでなく、飲酒運転や暴力、自殺などのリスクを高めます。アルコールが原因で起こるこれらの問題を『アルコール関連問題』と言います。

お酒は日常生活やイベントには欠かせないものとして世の中に満ちあふれていますが、お酒に含まれるアルコールは依存性のある薬物です。不適切な飲み方をしていると、健康を害したりアルコール依存症になることがあります。

あなたの飲酒習慣の危険度はどのくらいでしょうか。以下の健康に害をもたらすようなお酒の飲み方を早期発見するため開発されたスクリーニングテスト（AUDIT）をやってみましょう。この機会にアルコールとの付き合い方を見直してみませんか。

アルコールのリスク ご存知ですか？

アルコール
依存症



20歳未満の飲酒

暴力・DV・虐待



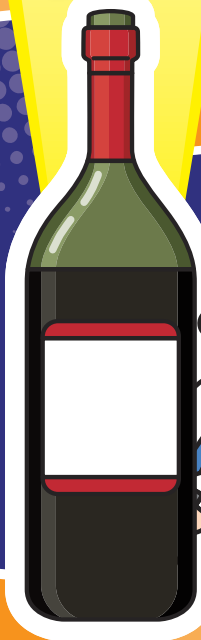
飲酒運転



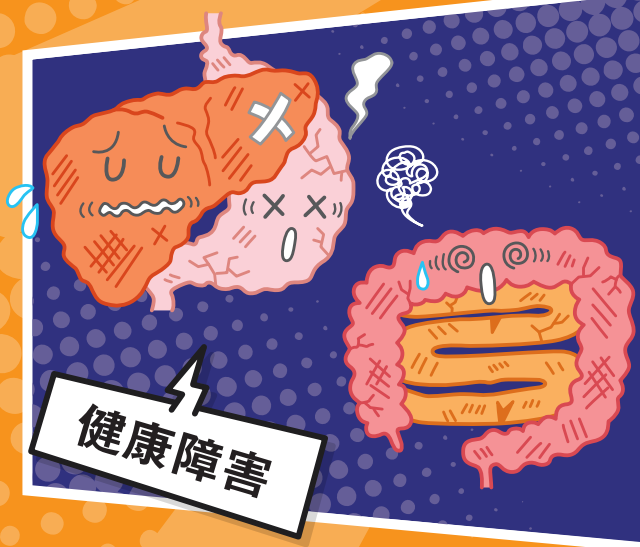
妊婦の飲酒



お酒のお悩み
ご相談ください



健康障害



アルコール関連問題啓発週間

11月10日～16日



相談窓口

厚生労働省・内閣府・法務省・国税庁・文部科学省・警察庁・国土交通省・こども家庭庁

飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

あなたの飲酒習慣は危険の少ないものでしょうか。健康に害をもたらすようなお酒の飲み方を早期に発見するため、WHO (世界保健機構) が開発したテストをやってみましょう。

以下の10個の質問に、もっとも近い回答を選び、その番号を記入してください。最後に、数字の合計点を記入してください。

①あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

0. 飲まない
1. 1ヶ月に1度以下
2. 1ヶ月に2~4度
3. 1週に2~3度
4. 1週に4度以上

②飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか？

0. 1~2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

日本酒1合=2ドリンク ビール大瓶1本=2.5ドリンク ウイスキー水割りダブル1杯=2ドリンク
焼酎お湯割り1杯=1ドリンク ワイングラス1杯=1.5ドリンク (1ドリンク=純アルコール9~12g)

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ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
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ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
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が、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？

0. ない
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 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、朝に迎え酒をしないといけなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑦過去1年間に、飲酒后、罪悪感や自責の念に駆られたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
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ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 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？

0. ない
2. あるが、
過去1年にはなし
4. 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携わる人が、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
2. あるが、過去1年にはなし
4. 過去1年間にあり

①~⑩の数字を合計する

数字の合計点 点

あなたの飲酒習慣を確認しましょう。

問題飲酒の重症度判定

アルコール依存症疑い **ゾーン1**
20点以上
現在のお酒の飲み方は、アルコール依存症が疑われます。あなたの健康や、家族や職場での生活に悪影響が及んでいるかもしれません。専門医療機関に相談することを強く勧めます。

危険または有害な飲酒 **ゾーン2**
10~19点
現在の飲み方を続けると、あなたの健康や生活に影響がでたり悪化する恐れがあります。飲み方を考え直しましょう。1日2ドリンク (ビール約500ml・女性は約半分) が節度ある適度な飲酒とされています。

危険の少ない飲酒 **ゾーン3**
1~9点
今のところ、お酒の飲み方に大きな問題はありませぬ。飲んでいない人は、飲まないことを続けましょう。

非飲酒 **ゾーン4** 0点