

知ってほしい!お酒と健康について



毎年11月10～16日はアルコール問題啓発週間です。これからの時期、忘年会等、お酒をのむ機会が増えます。この機会に、お酒の飲み方について一緒に振り返ってみませんか？

<お酒の問題について>

- 厚生労働省によると、2019年の日本の**アルコール依存症患者は約12万人**、**アルコール依存症だが気づいていない人は約57万人**いると言われています。(図1)
- 過度な飲酒は、からだやところに様々な健康障がい**を引き起こします。(図2)
- 令和4年度県民健康づくり調査によると**生活習慣病のリスクを高める飲み方をしている人の割合**は、福岡県では**男性では7人に1人、女性では11人に1人**と言われています。

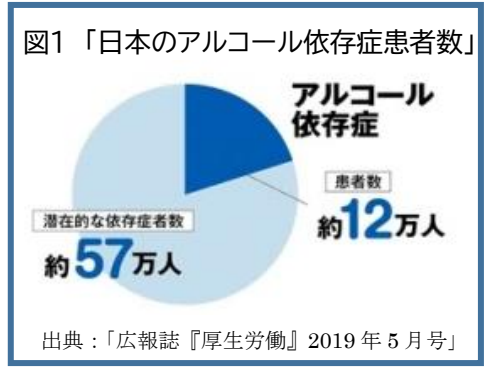
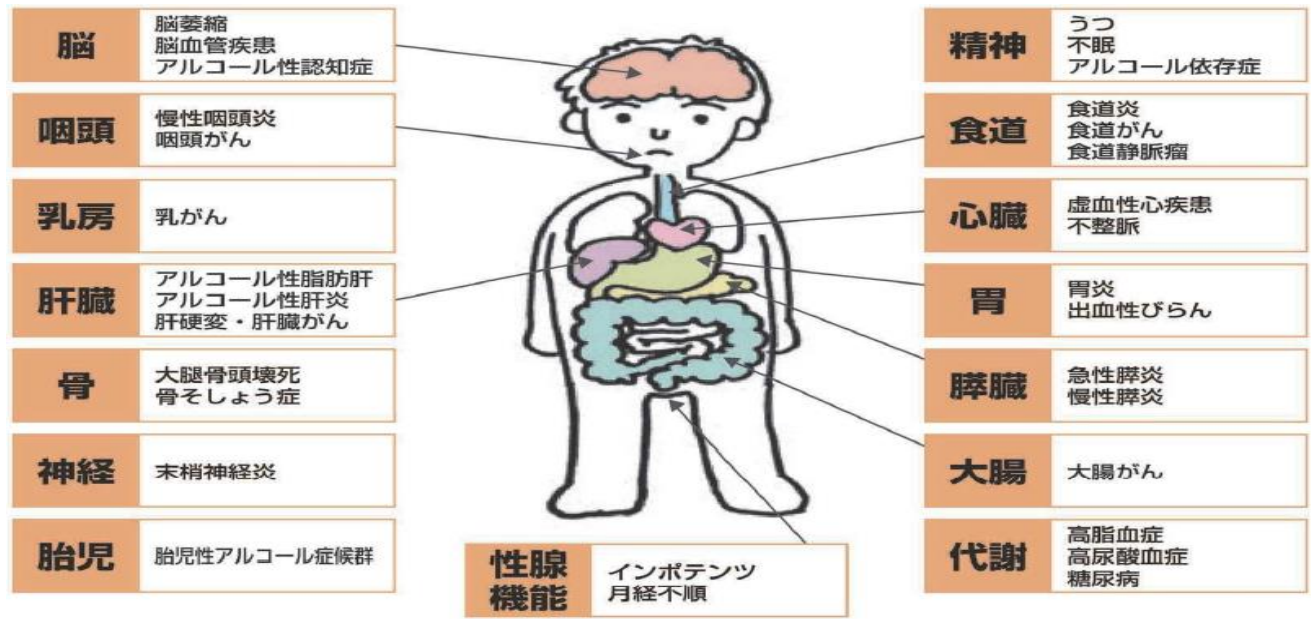


図2「過度な飲酒によっておこる健康障がい」



出典：「あなたのお酒の飲み方…大丈夫!? (福岡県)」より

お酒の問題は**自分では気づきにくく、治療につながりにくい**という特徴があります。**ご自身のことや周囲の方について、お酒の心配事がある方はいませんか？**

<ご存じですか?適正飲酒3原則>

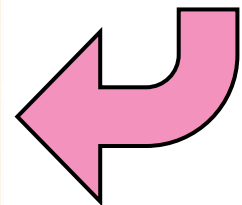
- 適正飲酒量を守る:**1日2ドリンク**
(純アルコール量 20g)以下が目安
- 休肝日を作る:**週に2日休肝日**が目安
- 食べながら飲む:お酒の吸収速度が遅くなり、**急性アルコール中毒の予防**につながります。

<2ドリンクのお酒の目安>
 ビールロング缶 1本(500ml)
 酎ハイ7%1本(350ml)
 日本酒(15%) 1合 等

<お酒の飲み方をチェックしてみましょう！>

番号	質問	0点	1点	2点	3点	4点	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	飲酒時の純アルコール量(ドリンク数)は、1日平均してどのくらいですか？	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日に純アルコール量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、普通だと行えることを飲酒していたために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	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、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7	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、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8	飲酒翌朝に前日の行動を思い出せなかったことが、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	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り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	

合計点	区分	アドバイス
15点以上	アルコール依存症疑い群 24点：アルコール依存症患者の平均点 20点：アルコール依存症を疑う 15点：アルコール性肝臓がい患者の平均点	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。 保健所や医療機関にご相談ください。
8点～14点	危険な飲酒群 10点：過半数が飲酒減量の忠告をうける	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。 保健所や医療機関にご相談ください。
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。適正飲酒を心がけ、お酒の量、頻度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。



ドリンク数の目安

酒類と量(アルコール濃度%)		ドリンク	酒類と量(アルコール濃度%)		ドリンク	
ビール (5%)	大ビン	633ml	2.5	日本酒 (15%)	1合 (180ml)	2.2
	大ジョッキ	600ml	2.4	焼酎 (25%)	1合 (180ml)	3.6
	中ビン	500ml	2.0	お湯割り濃目 (6:4)	1合 (180ml)	2.2
	中ジョッキ	400ml	1.6	お湯割り (5:5)	1合 (180ml)	1.8
	350ml缶ビール	350ml	1.4	お湯割り薄目 (3:7)	1合 (180ml)	1.1
	コップ	180ml	0.7	350ml缶酎ハイ (3%)		0.8
				350ml缶酎ハイ (6%)		1.7
ウイスキー (43%)	ロック(ストレート)	80ml	2.8	350ml缶酎ハイ (9%)		2.5
	ダブル	60ml	2.1	ハイボール (7%)	350ml	2.0
	シングル	30ml	1.0	ワイン (12%)	グラス120ml	1.2
泡盛 (30%)	コップ	180ml	4.3	梅酒 (12%)	30ml	0.3



出典：「あなたのお酒の飲み方…大丈夫！？ (福岡県)」より

お酒のことやこころのことで心配なことがある方は、ご相談ください。
家族や身近な方からの相談も受けています。

- ・対象地域：太宰田市・柳川市・八女市・筑後市・大川市・みやま市・大木町・広川町
- ・日 時：平日 8:30～17:15
- ・場 所：柳川総合庁舎 (柳川市三橋町今古賀8-1)
- ・費 用：無料

・連絡先：福岡県南筑後保健福祉環境事務所
健康増進課 精神保健係
TEL：0944-72-2176
FAX：0944-74-3295