

# お酒の問題で悩んでいませんか？



お酒をやめたいのに、やめられない…  
お酒をほどほどにして欲しいけど、してくれない…  
どうしたらいいんだろう…



お酒は「百薬の長」とも言われていますが、  
その飲み方によっては身体を壊したり、  
アルコール依存症などの病気を引き起こしたりすることもあります。

お酒の問題は本人の意思だけでは解決が難しいと言われています。  
地域の保健所やお住まいの市町では、お酒の問題を抱えるご本人やご家族からの  
相談に対応しています。お酒を飲みすぎかなと感じている方、  
お酒を減らしたいなと考えている方の相談対応も可能です。  
どうぞお気軽にご相談ください。

## ◇◆◇◆◇ 相談窓口 ◇◆◇◆◇

宮城県仙南保健所 (宮城県仙南保健福祉事務所)		母子・障害班	0224-53-3132
仙南管内 市町	白石市	健康推進課	0224-22-1362
	角田市	健康長寿課	0224-62-1192
	蔵王町	保健福祉課	0224-33-2003
	七ヶ宿町	健康福祉課	0224-37-2331
	大河原町	健康推進課	0224-51-8623
	村田町	保健センター	0224-83-2312
	柴田町	健康推進課	0224-55-2160
	川崎町	保健福祉課	0224-84-6008
	丸森町	保健福祉課	0224-51-9903

## ◇◆◇◆◇ 断酒会 ◇◆◇◆◇

お酒で苦しんできた方、その家族の方が酒害からの回復を目指す自助グループです。

NPO 法人宮城県断酒会 南支部仙南例会所	日時	第2・4水曜日 午後7時~8時30分
	会場	柴田町 槻木生涯学習センター
	連絡先	022-214-1870

このリーフレットに関するお問い合わせ先  
宮城県仙南保健所（宮城県仙南保健福祉事務所） 0224-53-3132  
作成協力：医療法人東北会 東北会病院

# あなたの飲酒をチェックしてみましょう ～AUDITテスト～

(1) あなたはお酒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度以下      2. 1か月に2～4度  
3. 週に2～3度      4. 週に4度以上

(2) 飲酒する時には通常どれ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

(3) 1度に6ドリンク以上飲酒することがどれくらいの頻度  
ありますか？

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



上記(1), (2), (3)の各回答の数字を合計する・・・(A 点)

- 男性4点以下, 女性3点以下・・・今のままお酒と上手にお付き合いください
- 男性5点以上, 女性4点以上・・・下の質問に引き続きお答えください

(1) 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どの位の頻度でありましたか？

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

(2) 過去1年間に、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、どの位の頻度でありましたか？

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

(3) 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どの位の頻度でありましたか？

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

(4) 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どの位の頻度でありましたか？

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

(5) 過去1年間に、飲酒のために前夜の出来事を思い出せなかったことがどの位の頻度でありましたか？

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

(6) あなたの飲酒のために、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      2. あるが、過去1年にはなし      4. 過去1年にあり

(7) 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年にあり

上記(1)～(7)の回答の数字を合計し、その点数に前項Aの点数を加えて

・・・(合計 点)

- 19点以下：少し節酒する方法を一緒に考えましょう
- 20点以上：アルコール依存症の疑いが非常に高いので、専門家への相談をお勧めします

お酒の飲み方や付き合い方、一緒に見直してみませんか？

