

あなたの飲酒は適量なのか、  
次のテストで確認してみましょう

- 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点 飲まない 1点 1か月に1度以下 2点 1か月に2~4度 3点 1週に2~3度 4点 1週に4度以上  点
- 2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？  
アルコール 10g を1ドリンクと換算してください。  
0点 0~2ドリンク 1点 3~4ドリンク 2点 5~6ドリンク 3点 7~9ドリンク 4点 10ドリンク以上  点
- 3 1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点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日  点
- 4 過去1年間に、飲み始めるとや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点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日  点
- 5 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、どのくらいの頻度でありましたか？  
0点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日  点
- 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？  
0点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日  点
- 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点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日  点
- 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点 ない 1点 1か月に1度未満 2点 1か月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日  点
- 9 あなたの飲酒のために、あなた自身が他の誰かがけがをしたことがありますか？  
0点 ない 2点 あるが、過去1年にはなし 4点 過去1年間にあり  点
- 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点 ない 2点 あるが、過去1年にはなし 4点 過去1年間にあり  点
- 1~10の合計得点  点

### ☐ 8点以上の方は…

- 健康、家庭生活、社会生活で影響が出る可能性があります。
- 節酒をしましょう。一日2ドリンクまでの飲酒が適量な飲酒です。

### ☐ 15点以上の方は…

- アルコール依存症が疑われます。
- 適切なサポートを受けて、断酒をしましょう。
- 医療機関、相談機関にご相談ください。



## 相談窓口

### 〈神奈川県精神保健福祉センター〉

依存症電話相談 045-821-6937  
毎週月・火曜 13時30分から16時30分

こころの電話相談 0120-821-606  
毎日 24時間 (年末年始・土日祝日を含む)

### 〈県保健福祉事務所・センター、市保健所等〉

平塚保健福祉事務所	0463-32-0130
秦野センター	0463-82-1428
鎌倉保健福祉事務所	0467-24-3900
三崎センター	046-882-6811
小田原保健福祉事務所	0465-32-8000
足柄上センター	0465-83-5111
厚木保健福祉事務所	046-224-1111
大和センター	046-261-2948
横須賀市保健所	046-822-4336
藤沢市保健所	0466-50-3593
茅ヶ崎市保健所	0467-38-3315

## 医療機関情報

かながわ依存症ポータルサイト  
<https://kanagawa-izonportal.jp/>



医療情報ネット (ナビイ)  
<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>



## 自助グループ

神奈川県断酒連合会  
<http://www.shindanren.com/>



AA 関東甲信越セントラルオフィス  
<http://aa-kkse.net/>



### 依存症からの回復 私の場合

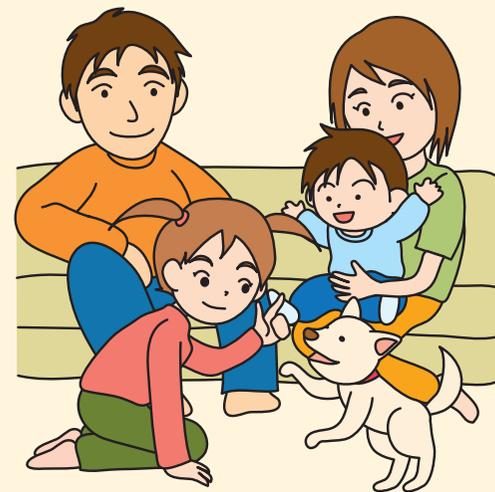
私も初めは「アルコール依存症」ではないと思っていました。しかし過度の飲酒による長期欠勤、暴力、家庭崩壊の危機といった問題を抱えながら、飲み始めたらとことん飲み続ける状態となり、ようやく治療につながりました。

治療中に断酒継続には通院、自助グループが不可欠と教えられ、「断酒会」に入会しましたが、酒なんて1人で止められるという慢心があり退会してしまいました。しかし数年後再び酒に捕まり、自分も家族も9年間に及ぶ生き地獄を体験しました。これを猛反省し再び「断酒会」に入会、仲間と共に例会通いを続け、今では笑い声と笑顔の絶えない家庭を築いています。

## あなたの健康を守るために

# アルコール

について  
知ってほしいこと



平成26年6月、アルコール健康障害対策基本法が施行されました。不適切な飲酒は、本人の健康問題だけでなく、その家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性が高くなります。この法律は、アルコール健康障害の予防などの対策や再発の防止を図ることを目的としています。

### 神奈川県精神保健福祉センター

令和7年3月改定

## 適度な飲酒とは？

適度な飲酒量は一日あたり

純アルコール 20g (2ドリンク) まで



\* これは一般男性の目安です。

すぐに顔が赤くなる人、女性、高齢者はアルコール分解が遅いので、これより少ない量が目安になります。

### 少ない量が目安の理由

体質	アルコールを分解する酵素の働きの強弱などに個人差があり、働きが弱いとすぐに顔が赤くなったりする。
性別	女性は、体内の水分量や分解できるアルコール量が男性より少なく、体への影響が大きい。
年齢	高齢者は、体内の水分量の減少などから酔いやすく、転倒の危険性がある。 ※20歳代の若者は、脳の発達途中であり、多量飲酒によって脳の機能への影響や健康リスクが高まる可能性がある。

※適切な飲酒量や飲酒による影響には個人差があり、その時の体調にも左右されます。

### 純アルコール量を計算してみましょう！

摂取量 (ml) × アルコール濃度 (度数 / 100) × 0.8 (アルコールの比重)

例：ビール 500ml (5%) の場合の純アルコール量  
500 (ml) × 0.05 × 0.8 = 20 (g)

飲んだお酒を選択することで、純アルコール量と分解時間をすぐにチェックできるWEB ツールです →

アルコールウォッチ 厚生労働省  
<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>



## 飲んではいけない人



**20歳未満**は脳へのダメージが大きいことから、注意力、記憶力、判断力の低下や第二次性徴が未発達になることがあります。

**妊娠中**の飲酒は胎児の正常な発達の妨げになります。

**授乳中**の飲酒は、アルコールが母乳に入り、乳児の発育を阻害します。



## 多量飲酒には注意が必要です

1日あたりの純アルコール量が

○男性 40g以上、女性 20g以上 → 生活習慣病のリスクを高める量  
○60g以上 (例：日本酒3合、ビール中瓶3本以上) → 多量飲酒

※この量までなら飲んでいいというわけではなく、飲酒量(純アルコール量)が少ないほど、飲酒によるリスクが少なくなるという報告があります。

これらの飲酒は、本人の問題だけでなく、家族への影響や社会的な問題になる場合もあります。

**臓器障害** → 脳・血管・骨などすべての臓器が障害を受ける



**家庭生活** → 家族への暴言・暴力や、失業など



**社会生活** → 飲酒運転の交通事故、紛失物の発生など

**心の病気** → 睡眠の質の悪化により、うつ病を引き起こす原因になる



**自殺のリスク** → つらい気持ちを抱えた時の飲酒は、思考の幅を狭くする

## あなたの健康を守る飲み方は？

- 1 あらかじめ飲む量を決める  
何をどのくらい飲むか決め、自分の飲酒量を把握する。
- 2 楽しく  
ストレス解消や眠れない時の薬代わりの飲酒は多量飲酒のもと。
- 3 食事と一緒にゆっくりと  
イッキ飲みは、悪酔いだけでなく、命の危険に及ぶことも。
- 4 1週間のうち、休肝日(飲まない日)を設ける  
臓器障害・アルコール依存症の予防に。
- 5 入浴・運動・薬の服用中はNG!  
飲酒後の入浴・運動は避けましょう。アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。
- 6 定期的な健康診断を忘れずに  
定期的に健康診断を受けて健康管理をしましょう。



## アルコール依存症とは？

アルコールは依存性薬物です。多量に摂取することで、誰もが依存症になる可能性があります。

- お酒を飲まないと手が震える、多量の発汗、イライラ感、不眠、不安感などの離脱が起こり、ますますお酒をやめられなくなります。
- 病的な強い欲求により、自分の意思で飲酒量のコントロールができない状態となります。

## アルコール依存症は回復可能な病気です

適切なサポートを受けることが、回復につながります。  
一人で悩まず、ご相談ください。

