



市内で飲酒の問題が増えています。あなたや大切な方のお酒の飲み方は大丈夫ですか？飲酒テスト（オーディット）をやってみましょう！



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？					点				
飲まない	0点	月1度以下	1点	月に2~4度		2点	週に2~3度	3点	週に4度以上
2. 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？					点				
1~2ドリンク	0点	3~4ドリンク	1点	5~6ドリンク		2点	7~9ドリンク	3点	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のくらいの頻度でありますか？					点				
ない	0点	月1度未満	1点	月に1度		2点	週に1度	3点	毎日 ほとんど毎日
4. 過去1年間、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？					点				
ない	0点	月1度未満	1点	月に1度		2点	週に1度	3点	毎日 ほとんど毎日
5. 過去1年間、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？					点				
ない	0点	月1度未満	1点	月に1度		2点	週に1度	3点	毎日 ほとんど毎日
6. 過去1年間、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？					点				
ない	0点	月1度未満	1点	月に1度		2点	週に1度	3点	毎日 ほとんど毎日
7. 過去1年間、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？					点				
ない	0点	月1度未満	1点	月に1度		2点	週に1度	3点	毎日 ほとんど毎日
8. 過去1年間、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？					点				
ない	0点	月1度未満	1点	月に1度		2点	週に1度	3点	毎日 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怪我をしたことがありますか？					点				
ない	0点	あるが、過去1年間にはない		2点		過去1年間にある		4点	
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？					点				
ない	0点	あるが、過去1年間にはない		2点		過去1年間にある		4点	

ドリンク例	ビール	350ml=1.4ドリンク	焼酎	1合=3.5	日本酒	1合=2.2	ウイスキー	シングル30ml=1.0
		500ml=2.0ドリンク		お湯割り=2.2 (焼酎⑥お湯④)		梅酒		30ml=0.3

合計点数 10 ~ 19 点

今の飲み方を続けると、体の病気や心の病気だけでなく、大切な人との人間関係にまで良くない影響が出る恐れがあります。1日に2ドリンク（ビール500ml）までにする、週2日は飲まない日をつくるなど「節酒・減酒」に取り組んでみましょう。

合計点数 20 点以上

アルコール依存症が疑われる点数です。あなたや大切な方の健康のためにもお酒との付き合い方を相談してみませんか？
【健康増進課】 097-582-1120
【湯布院健康センター】 0977-84-3111
【挾間健康センター】 097-583-1111

大分県断酒連合会「由布市断酒の会」開催のおしらせ
「お酒はもうやめよう」と思っても、なかなかやめられるものではありません。ところがやめようと思っている人が仲間と集まって、自分の気持ちをお互い話し合っていると不思議とやめられるようになります。このたび、県断酒連合会では由布市で酒を止めようと考えている人たちの集いを始めることにしました。

ここで話されたことは、

①絶対に例会以外に持ち出さない。

②話したことに対して批評や評価、または非難はしない。

などのプライバシーを守るためや、発言者を傷つけないために厳しい規則をもうけます。

お酒を止めようと思っている人、家族の飲酒問題をかかえている人、仕事でアルコール依存症にかかわっている人、その他アルコールの問題に関心をお持ちの方などのおこしをお待ちしています。

【場所】はさま未来会館 夜間研修室

【日時】毎月第2、4月曜日19時~(祝祭日も開催)

【世話人】後藤千洋(090-3327-8383)

※参加費無料・予約不要 お気軽にお越しください

初回
7/8(月)