

適切な飲酒とは、日本酒に置き換えると **1日平均1合以内** です。



あなたの飲酒量は、大丈夫？

1合 	節度ある適度な飲酒 (女性や65歳以上の高齢者はその半分)
2合 	生活習慣病のリスクを高める飲酒量 (女性や65歳以上の高齢者はその半分)
3合 	危険な多量飲酒 事故やさまざまな社会問題を引き起こし、アルコール依存症にもつながります。

日本酒1合と同程度のお酒の量

清酒 1合 180ml	ビール 500ml	7%のチューハイ 350ml	25%の焼酎 100ml	ワイン 200ml	ウイスキー 60ml
アルコール濃度 ▶ 15%	5%	7%	25%	12%	43%

アルコール依存症って??

段階	進行のプロセス
はじまり	機会あるごとに飲む。 酒に強くなり、酒量が増える。
依存症との境界線	ほとんど毎日飲む。 飲まないと物足りなくなる。 ブラックアウト（記憶の欠落）を起こす。
依存症初期	お酒を飲む時間が待ちきれず落ち着かない。 軽い離脱症状（下痢、不眠など）があるが 自覚がなく、体調不良だと思う。
依存症中期	酒が原因の問題（病気やケガ、遅刻や欠勤、 飲酒運転での検挙など）が繰り返される。
依存症後期	コントロールしてうまく飲もうとするが失敗する。 アルコールが切れるとうつ状態や不安にお そわれ、自分を保つために飲まざるをえな くなる。

依存行動

- 強い飲酒欲求・とらわれ
- コントロール障害
- 離脱症状（手の震え・不眠などの体調不良）
- 耐性（酒量が増えていく）
- 飲むこと中心の行動



健康・社会問題

- 肝臓障害
- 認知症
- がん
- うつ病
- 家庭内暴力
- 虐待
- 飲酒運転
- 借金



一度
考えてほしい
あなたの
飲酒



男性版



あなたはアルコール依存症かもしれません

女性版



最近6ヵ月の間に、次のようなことがありましたか。	はい	いいえ
1 食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	0	1
2 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	1	0
3 酒を飲まないと寝付けないことが多い	1	0
4 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかつたりしたことが時々ある	1	0
5 酒をやめる必要性を感じたことがある	1	0
6 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1	0
7 家族に隠すようにして酒を飲むことがある	1	0
8 酒が切れたときに、汗が出たり、手が震えたり、イライラや不眠など苦しいことがある	1	0
9 朝酒や昼酒の経験が何度かある	1	0
10 飲まないほうがよい生活を送れそうだと思う	1	0
合計点	点	

新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：男性版 (KAST-M)

判定結果へ進む

相談窓口

機関名 (対応時間)	対象地域	電話番号
滋賀県立精神保健福祉センター (平日 9:00 ~ 16:00)	県内全域	077-567-5010
大津市保健所 (平日 8:40 ~ 17:25)	大津市	077-522-6766
※県保健所は全て平日 8:30 ~ 17:15		
滋賀県草津保健所	草津市・守山市・ 栗東市・野洲市	077-562-3534
滋賀県甲賀保健所	甲賀市・湖南市	0748-63-6148
滋賀県東近江保健所	近江八幡市・東近江市・ 日野町・竜王町	0748-22-1300
滋賀県彦根保健所	彦根市・愛荘町・豊郷町・ 甲良町・多賀町	0749-21-0283
滋賀県長浜保健所	長浜市・米原市	0749-65-6610
滋賀県高島保健所	高島市	0740-22-2419

あなたの飲み方は大丈夫ですか？
まずはお気軽に相談してください



判定

回答の合計点数はいかがでしたか

男性版

●合計点が4点以上
【アルコール依存症の疑い群】

アルコール依存症の疑いが高い群です。
専門医療の受診をお勧めします。

●合計点が3～1点以上
【要注意群】

飲酒量を減らしたり、一定期間禁酒をしたりする必要があります。
医療者と相談してください。
(ただし、質問項目1番のみ「いいえ」の場合には、正常群とみなします)

●合計点が0点 【正常群】

女性版

●合計点が3点以上
【アルコール依存症の疑い群】

アルコール依存症の疑いが高い群です。
専門医療の受診をお勧めします。

●合計点が3～1点以上
【要注意群】

飲酒量を減らしたり、一定期間禁酒をしたりする必要があります。

●合計点が0点 【正常群】

最近6ヵ月の間に、次のようなことがありましたか。	はい	いいえ
1 酒を飲まないと寝付けないことが多い	1	0
2 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある	1	0
3 せめて今日だけは酒を飲むまいと思っても、つい飲んでしまうことが多い	1	0
4 酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある	1	0
5 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	1	0
6 私のしていた仕事をまわりの人がするようになった	1	0
7 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1	0
8 自分の飲酒について後ろめたさを感じたことがある	1	0
合計点	点	

新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：女性版 (KAST-F)

判定結果へ進む