

令和8年度「アルコールと健康を考えるつとい」のご案内

あなたの大切な人生、そして大切な人のことを、みつめなおしてみませんか。

- もしかして、お酒を飲みすぎているかな？と思っている方
- お酒が原因で身体やこころを壊しかけている方やそのご家族
- 減酒や断酒したいと思っている方
- 断酒しているが、他の人の話を聞くことで飲まない生活を続けたい方
- ご家族で、どんな対応をしたらいいか悩んでいる方
- アルコール使用障害（依存症）について勉強したい方
- お酒のせいで肝機能の数値が高くなった方等 ご参加ください！



日 程 時間はいずれも 13:30～14:30

4/15	5/20	6/17	7/15	8/19	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)

場 所 三原市久井保健福祉センター(三原市久井町和草 1906-1)

- 内 容**
- アルコールと健康についてのミニ勉強会
 - お酒の悩みを克服中や克服したい人の体験談（座談会）
 - お酒にまつわる悩みの個別相談（本人・ご家族の相談も可）

相談予約 個人相談（本人・家族）のご希望は、前日までに久井保健福祉センターの保健師にご連絡ください。（電話 0847-32-8551）

秘密は厳守します。



主催：三原市(保健福祉課) 共催：三原断酒友の会・世羅町(健康保険課)

飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

●飲み方をチェックして得点を合計してみましょう

質問		0 点	1 点	2 点	3 点	4 点	得点
1	アルコールをどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	月に1度以下	月に2～3度	週に2～3度	週に4度以上	
2	飲酒する時は通常どのくらいの量を飲みますか？(純アルコールとして)	飲まない	4ドリンク(日本酒2合程度)	6ドリンク(日本酒3合程度)	8ドリンク(日本酒4合程度)	10ドリンク(日本酒5合以上)	
3	1度に6ドリンク(ビール1500ml又は日本酒3合)以上の飲酒がどのくらいの頻度でありますか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日	
4	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くらいの頻度でありましたか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日	
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？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日	
6	過去1年間に、深酒の後、体調を整えるため朝迎え酒をしたことがどのくらいの頻度でありましたか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日	
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？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日	
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？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日	
9	あなたの深酒のためにあなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？	ない		あるが過去1年間になし		過去1年間にあり	
10	家族や友人、医師、また他の健康管理に携わる人があなたの飲酒を心配したり飲酒を減らすように勧めたりしたことがありますか？	ない		あるが過去1年間になし		過去1年間にあり	
合計							

【判定結果】

0～7点 危険の少ない飲酒

現在上手にお酒と付き合えているようです。今後も今の飲酒量を保ちながら、年に1度は飲み方を振り返ってみましょう。

8～14点 危険な飲酒

少し危険な状態になっています。飲む機会(日数)や飲酒量が増えていませんか。今の飲み方を続けていくと、近い将来健康や社会生活に悪影響が出る可能性があります。

→ご自身の健康や大切な人のために「減酒」に挑戦してみることをお勧めします。

15点以上 アルコール依存症の疑い

お酒と上手に付き合えていないようです。お酒のことが常に頭から離れなくなっていないませんか？「アルコール依存症」という病気も疑われます。

→アルコール依存症も疑いがあるため、まずは専門機関に相談しましょう。



【三原断酒友の会のご紹介】 全国に組織する「公益社団法人・全日本断酒連盟」の組織

三原断酒友の会では、お酒で悩み苦しんでいる仲間、家族同士が体験談を語り合い、心身の回復や家族の平和を願いあう活動をしています。自分だけの力では、断酒継続は困難ですが、断酒継続しようとしている仲間の中で語ること、聴くことによりやめられないと思っていたアルコールがやめられます。

■サン・シープラザ4F：毎週水・土曜日の週2回18時～20時までの定例会 個別相談可・要予約

■第1と第3月曜の12時～14時までの昼例会を開催しています。事務局 ☎090-9733-7193