

そのお酒、 本当に楽しい？

心と体の健康のために、
一緒に考えてみませんか？



広島県アルコール健康障害対策連絡協議会
事務局：広島県健康福祉局健康対策課

令和3年3月

本冊子のデータ及び詳しい情報は、
ホームページでもご覧いただけます→



はじめに

お酒は適量であれば暮らしを楽しく豊かにしてくれるものです。しかし、飲み方を誤ると、心と体の健康に深刻な影響をもたらします。平成 26 (2014) 年 6 月 1 日に「アルコール健康障害対策基本法」が施行されたことを受け、広島県は平成 29 (2017) 年 3 月に「広島県アルコール健康障害対策推進計画」を策定しました。

日本では、860 万人以上が問題飲酒にあたる飲み方をしているとされており、心と体の健康のためには、一人一人に合った支援が必要になります。

ところで、皆さんは本当にお酒を楽しく飲めていますか？不安を紛らわすため、眠るためなどの理由で飲酒をしていませんか？

本冊子は、簡単なテスト (AUDIT) で普段のお酒の飲み方を振り返り、テストの結果に応じて、お酒とうまく付き合うための知識や、悩みを総合的に支援するための各種相談先を紹介しています。

あなたや大切な人がアルコールと上手に付き合い、健康な生活を送れるよう、役立てていただければ幸いです。

もくじ

1. あなたの普段の飲酒量はどれくらい？ … 1
2. 普段の飲み方のチェック (AUDIT) …… 2
3. 判定結果 …………… 3
 ～結果をふまえて～ 減酒の基本…………… 3
4. 心と体の健康について …………… 4
5. 相談機関 …………… 5

まずは、自分の飲酒量がどの程度か、次のページで確認しましょう！










1

あなたの普段の飲酒量はどれくらい？



お酒の種類とドリンク早見表

種類	アルコール度数	純アルコール量	ドリンク数
ビールロング缶 500ml 	5%	20g	2
清酒 1合 180ml 	15%	22g	2.2
ウイスキー・ブランデーダブル 60ml 	43%	20g	2
焼酎 (35度) 1合 180ml 	35%	50g	5
ワイン 1杯 120ml 	12%	12g	1.2
チューハイ (7%) 350ml 	7%	20g	2
ストロング系 (9%) 350ml 	9%	25g	2.5

表を参考に、飲酒量をドリンク数で表してみましょう。

※ドリンクとは…飲酒量の単位のこと。1ドリンク=アルコール 10g となる。

(例) ビールロング缶 を 2本 (ドリンク数を記入)
 _____ を _____
 _____ を _____

あなたが普段 1日に飲む量は 約 _____ ドリンク

この「ドリンク早見表」以外で飲酒量を計算する場合は、以下の式を使うことができます。

お酒の量 (ml) × 度数 (%) ※5%の場合 0.05 となります × 0.08 = ドリンク数

あなたの1日のドリンク数をもとに、次のページで飲み方をチェックしましょう！



アルコールの適量には個人差があり、男女によっても異なります。女性やお酒に弱い体質の方は特に注意が必要です。

2

次の質問に答えて、飲み方チェックをしてみましょう (AUDITより)



	質問	0点	1点	2点	3点	4点	回答
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2~4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・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？	飲まない	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、普通だと思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	
9	あなたの飲酒のために、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、又は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

点

3 あなたの判定結果は…



点数	判定
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。
15点以上	アルコール依存症疑い 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ますか？「アルコール依存症」という病気も疑われます。

～結果をふまえて～

8～14点が出た場合、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すすめします。以下の表を参考にしてください。15点以上の方はアルコール依存症の可能性があるため、まずは専門機関に相談してみましょう。→相談先は p5～6

減酒の基本

- 飲酒日記をつける
- 定期的に受診、検査する
- 「減酒宣言」をする
- 休肝日をふやす
- 飲酒の前に食事をする
- ゆっくり飲むようにする
- 次の1杯までを遅らせる
- 昼から飲まない
- 今まで飲酒していた時間帯を、他の過ごし方にする
- 低濃度のお酒、ノンアルコールビール、ウーロン茶などに変える



4 心と体の健康について



世界保健機関（WHO）によると、アルコール依存症は60以上の病気や外傷の原因になると指摘されています。肝炎や脂肪肝、膵炎などの疾患や、生活習慣病、果ては消化器系のがんなどの背景にアルコール依存症がある場合があります。また、こころにもダメージが現れることがあり、うつ病、不安障害、パニック障害などの背景にアルコール依存症がある場合があります。

- 歯科疾患
- 消化管への影響
- 循環器疾患

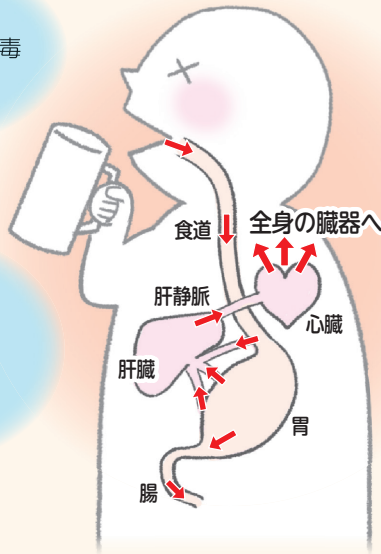
- アルコール性肝炎
- 肝臓病
- すい臓病

全身への影響
— 全身の臓器に行き渡る —

- うつ、自殺
- 急性アルコール中毒
- 認知症

- メタボリック
シンドローム
- 痛風
- 糖尿病
- 高脂血症

- 癌（がん）
- 胎児性アルコール症候群



コラム 女性とアルコール

女性は男性より少ない飲酒量、飲酒期間で臓器障害を起こします。乳がんなどのリスクも高まります。また、妊娠中の飲酒は子どもに胎児性アルコール症候群を起こす可能性がありますので、妊娠を考えたときから授乳が終わるまでは飲酒を避けることをおすすめします。

5

相談機関 (2021.3.1 現在)



お酒の飲み方が心配

飲酒の体への影響が心配

つらくて飲んでしまう

アルコール健康障害に関するところの相談は、
県や市町の保健所・保健センターで受け付けています。

	相談機関等名称	住所	電話番号
精神保健福祉センター	県立総合精神保健福祉センター	安芸郡坂町北新地 2-3-77	082-884-1051
	広島市精神保健福祉センター	広島市中区富士見町 11-27	082-245-7731
県の機関	西部保健所	廿日市市桜尾 2-2-68	0829-32-1181
	西部保健所広島支所	広島市中区基町 10-52	082-513-5521
	西部保健所呉支所	呉市西中央 1-3-25	0823-22-5400
	西部東保健所	東広島市西条昭和町 13-10	082-422-6911
	東部保健所	尾道市古浜町 26-12	0848-25-2011
	東部保健所福山支所	福山市三吉町 1-1-1	084-921-1311
	北部保健所	三次市十日市東 4-6-1	0824-63-5181
市町の機関	広島市中保健センター	広島市中区大手町 4-1-1	082-504-2109
	広島市東保健センター	広島市東区東蟹屋町 9-34	082-568-7735
	広島市南保健センター	広島市南区皆実町 1-4-46	082-250-4133
	広島市西保健センター	広島市西区福島町 2-24-1	082-294-6384
	広島市安佐南保健センター	広島市安佐南区中須 1-38-13	082-831-4944
	広島市安佐北保健センター	広島市安佐北区可部 3-19-22	082-819-0616
	広島市安芸保健センター	広島市安芸区船越南 3-2-16	082-821-2820
	広島市佐伯保健センター	広島市佐伯区海老園 1-4-5	082-943-9733
	呉市西保健センター	呉市和庄 1-2-13	0823-25-3542
	呉市東保健センター	呉市広古新開 2-1-3	0823-71-9176
	福山市保健所	福山市三吉町南 2-11-22	084-928-3421
	竹原市健康福祉課	竹原市中央 3-14-1	0846-22-7157
	三原市保健福祉課	三原市港町 3-5-1	0848-67-6061
	尾道市健康推進課	尾道市門田町 22-5	0848-24-1962
	府中市健康推進課	府中市広谷町 919-3	0847-47-1310
	三次市健康推進課	三次市十日市中 2-8-1	0824-62-6257
	庄原市保健医療課	庄原市中本町 1-10-1	0824-73-1255
	大竹市保健医療課	大竹市小方 1-11-1	0827-59-2140
	東広島市健康増進課	東広島市西条栄町 8-29	082-420-0936
	廿日市市障害福祉課	廿日市市下平良 1-11-1	0829-30-9128
	安芸高田市健康長寿課	安芸高田市吉田町吉田 791	0826-42-5633
	江田島市保健医療課	江田島市大柿町大原 505	0823-43-1639
	府中町健康推進課	安芸郡府中町浜田本町 5-25	082-286-3255
	海田町保健センター	安芸郡海田町中店 8-33	082-823-4418
	熊野町健康推進課	安芸郡熊野町中溝 1-1-1	082-820-5637
	坂町立保健センター	安芸郡坂町坂西 1-18-14	082-885-3131
	安芸太田町健康づくり課	山県郡安芸太田町下殿河内 236	0826-22-0196
	北広島町保健課	山県郡北広島町有田 1234	050-5812-1853
	大崎上島町保健衛生課	豊田郡大崎上島町木江 4968	0846-62-0330
	世羅保健福祉センター	世羅町大字本郷 947	0847-25-0072
	神石高原町保健福祉センター	神石郡神石高原町小島 2025	0847-89-3366

本当にやめられるの？

治療方法がわからない

断酒に挫折したことがあって…

依存症専門医療機関（アルコール健康障害）では、
専門治療を受けることができます。

機関名	住所	電話番号
瀬野川病院	広島市安芸区中野東 4-11-13	082-892-1055
草津病院	広島市西区草津梅が台 10-1	082-277-1001
よこがわ駅前クリニック	広島市西区横川町 2-7-19-6F	082-294-8811
安佐病院	広島市安佐南区八木 5-15-1	082-873-2022
府中みくまり病院	安芸郡府中町みくまり 3-1-11	082-281-2281
呉みどりヶ丘病院	呉市阿賀北 1-15-45	0823-72-6111
小泉病院	三原市小泉町 4245	0848-66-3355
三原病院	三原市中之町 6-31-1	0848-63-8877
港町クリニック	三原市港町 3-19-6	0848-62-1711
光の丘病院	福山市駅家町向永谷 302	084-976-1415
福山こころの病院	福山市佐波町 576-1	084-951-2620
三次病院	三次市粟屋町 1731	0824-62-2888

※ 拠点機関

「自助グループ」とは、同じ問題を抱える仲間同士
が集まって意見を交換し、お互いに助け合う集団のこ
とです。専門医療機関で治療をしながら参加すること
がおすすめです。

治療中孤独になりそう

同じ悩みを持つ仲間がほしい

他の人を見て参考にしたい

機関名	電話番号
広島県断酒会連合会	082-814-1874
AA 中四国セントラルオフィス (CSCO)	082-246-8608
アラノン・ジャパン GSO	045-642-8777

広島県では、アルコール健康障害について早期に相談・適切な治療及び回復支援を受けることができるようにするため、「広島県アルコール健康障害サポート医」及び「広島県アルコール健康障害サポート医（専門）」（サポート医等）を認定しています。お近くのサポート医等に相談してみませんか？

【広島県アルコール健康障害サポート医の所属医療機関一覧】

市区町	所在地	医療機関名	電話番号
広島市中区	西白島町 7-31	天野医院	082-221-0121
	基町 18-4-4	灰塚医院	082-221-6909
	上八丁堀 6-30 合同庁舎 1号館	広島国税局診療所	082-221-9211
	幟町 13-4-4F	広島生活習慣病・がん健診センター	082-224-6661
	銀山町 11-27	小武家放射線科胃腸科医院	082-249-0041
	袋町 4-14	袋町クリニック	082-541-5191
	竹屋町 8-8	ほーむけあクリニック	082-546-0143
	大手町 5-7-3-3F	医療法人社団 松本内科胃腸科	082-246-1811
	榎町 3-24	ちゃたに胃腸科外科	082-292-8881
	基町 7-33	広島市立広島市民病院	082-848-8282
広島市東区	千田町 1-9-6	広島赤十字・原爆病院	082-241-3111
	中島町 3-30	土谷総合病院	082-243-9191
	戸坂出江 2-10-31	石田医院	082-229-0118
	中山東 2-2-33	松野クリニック	082-508-4488
	温品 7-10-11-18	高橋泌尿器科・皮ふ科クリニック	082-298-0511
	温品 7-11-35	松原クリニック	082-289-3223
	牛田早稲田 1-3-26	耳鼻咽喉科 佐藤クリニック	082-211-1433
	若草町 18-46	神人クリニック	082-261-0600
広島市南区	東蟹屋町 9-34	広島市東保健センター	082-568-7729
	牛田早稲田 1-24-1	新田内科医院	082-227-8585
	松原町 3-1-206	高杉クリニック	082-261-3556
	出汐 1-3-9	新でしお病院	082-251-7286
	宇品神田 1-2-16-3F	たではらクリニック	082-250-5220
	宇品御幸 5-16-16	高畑医院	082-251-5355
	東雲本町 1-12-3	野島内科医院	082-282-5517
	東本浦町 4-5	佐々木内科胃腸科	082-281-1027
広島市西区	西霞町 13-27	中谷外科医院	082-255-1101
	霞 1-2-3	広島大学病院	082-257-5191
	横川町 2-7-7	秋田クリニック	082-291-8866
	横川町 2-7-19	よこがわ駅前クリニック	082-294-8811
	庚午南 1-35-21	広島大腸肛門クリニック	082-507-1555
	田方 2-16-45	広島パークヒル病院	082-274-1600
	鈴が峰町 14-20	力田病院	082-277-2101
	草津梅が台 10-1	草津病院	082-277-1001
広島市安芸区	高須 1-5-23	山本内科循環器科	082-274-4050
	船越 6-3-19	根石医院	082-823-2037
	矢野西 4-1-21	竹中クリニック	082-889-1001
	矢野南 3-1-2	廣本クリニック	082-888-5077
	畑賀 2-14-1	安芸市民病院	082-827-0121
	船越南 3-2-16	広島市安芸保健センター	082-821-2809
	中野東 4-11-13	瀬野川病院	082-892-1055

市区町	所在地	医療機関名	電話番号
広島市佐伯区	五日市駅前 1-11-39	平尾クリニック	082-921-3161
	五日市 1-12-6	養神館病院	082-922-3153
	五日市中央 5-8-17	舩田内科・消化器科	082-943-5015
	旭園 4-29-1F	中島クリニック	082-922-1500
広島市安佐南区	緑井 3-10-11	辰上内科医院	082-879-3383
	東野 3-7-17	宮武医院	082-870-1100
	西原 4-17-11	長尾医院	082-874-3055
	中須 2-20-20	広島共立病院	082-879-1111
	上安 1-1-18	やすクリニック	082-878-7101
	上安 2-32-21	日高内科医院	082-872-3232
広島市安佐北区	亀崎 1-2-30	木ノ原内科小児科医院	082-845-2232
	亀崎 4-7-1	高陽ニュータウン病院	082-843-1211
安芸高田市	美土里町本郷 1781-9	津田医院	0826-54-0699
	甲田町高高原 1419-1	徳永医院	0826-45-2032
	向原町戸島 2846-5	中村医院	0826-46-5588
	高宮町佐々部 983-17	佐々部診療所	0826-57-0022
府中町	大須 1-19-19	岡原内科皮膚科クリニック	082-561-0303
	鹿籠 2-13-6	小山田内科医院	082-281-0807
熊野町	萩原 5-1-55	りんりんクリニック	082-847-3219
	川角 4-30-1	豊田レディースクリニック	082-855-1913
呉市	青山町 3-1	呉医療センター・中国がんセンター	0823-22-3111
	宮原 11-3-14	宮原通りクリニック	0823-20-0777
	朝日町 15-24	呉市医師会病院	0823-22-2321
	広大広 2-7-4	早川クリニック	0823-76-6007
	川尻町東 1-10-12	住吉医院	0823-87-6123
江田島市	能美町中町 4711	島の病院おおたに	0823-45-0303
	江田島町切串 2-17-10	森藤医院	0823-44-1156
大竹市	玖波 4-1-1	広島西医療センター	0827-57-7151
廿日市市	阿品 3-2-18	田口脳心臓血管クリニック	0829-30-7788
	宮島町 1185-1	宮島クリニック	0829-44-1770
東広島市	西条土与丸 6-1-91	井野口病院	082-422-3711
	西条西本町 28-30	西条心療クリニック	082-421-1480
三原市	中之町 6-31-1	三原病院	0848-63-8877
	城町 1-14-14	三原城町病院	0848-64-1212
	宮沖 2-6-18	かじやま内科循環器科	0848-61-3180
	宗郷 1-3-12	得能クリニック	0848-67-7711
	宗郷 3-3-3	みやもり医院	0848-67-9655
	西町 1-2-63	川西医院	0848-63-4887
尾道市	西御所町 3-5	みやもとクリニック	0848-20-1891
	久保 2-5-25	久山内科医院	0848-37-3134
	美ノ郷町 455-6	日東電工(株)尾道事業所 健康管理室	0848-48-2100
	御調町市 124	公立みつぎ総合病院	0848-76-1111
	平原 1-10-23	尾道総合病院	0848-22-8111
	高須町 735	山本病院	0848-46-0634
世羅町	西上原 482-13	森岡医院	0847-22-3110
福山市	住吉町 1-26	セントラル病院	084-924-4141
	住吉町 4-1	セオ病院	084-924-2233

市区町	所在地	医療機関名	電話番号
福山市	光南町 1-7-9	とくも胃腸科皮ふ科	084-923-1552
	野上町 3-1-29	馬野神経科クリニック	084-928-0088
	野上町 2-8-2	山陽病院	084-923-1133
	東川口町 4-9-12	石田内科・循環器科	084-954-1010
	川口町 1-7-15	大石病院	084-953-3215
	多治米町 1-11-17	あおばメンタルクリニック	084-981-1250
	水呑町 2030-3	小林医院	084-956-1351
	佐波町 576-1	福山こころの病院	084-951-2620
	大門町 3-19-14	いしおか医院	084-946-5100
	大門町津之下 1844	日本鋼管福山病院	084-945-3106
府中市	引野町 5-9-21	福山回生病院	084-941-0665
	府川町 368-1	奥野内科医院	0847-46-3500
三次市	鶴飼町 555-3	府中市市民病院	0847-45-3300
	栗屋町 1731	三次病院	0824-62-2888
	作木町下作木 1503	三次市国民健康保険作木診療所	0824-55-3651
	東酒屋町 10531	市立三次中央病院	0824-65-0101
	三良坂町三良坂 877-5	高場クリニック	0824-44-2057

【広島県アルコール健康障害サポート医（専門）の所属医療機関一覧】

市区町	所在地	医療機関名	電話番号
広島市中区	西白島町 7-31	天野医院	082-221-0121
	大手町 3-6-12-4F	たむらメンタルクリニック	082-545-7676
	袋町 4-14	袋町クリニック	082-541-5191
広島市東区	温品 7-10-11-18	高橋泌尿器科・皮ふ科クリニック	082-298-0511
	若草町 11-2-3F	横田メンタルクリニック	082-568-8338
広島市南区	松原町 3-1-206	高杉クリニック	082-261-3556
	的場町 1-7-20	十河クリニック	082-261-0280
	東本浦町 4-5	佐々木内科胃腸科	082-281-1027
広島市西区	霞 1-2-3	広島大学病院	082-257-5208
	横川町 2-7-7	秋田クリニック	082-291-8866
	横川町 2-7-19	よこがわ駅前クリニック	082-294-8811
	天満町 8-7	梶川病院	082-231-1131
	三滝本町 2-13-34-1	三滝参道クリニック	082-230-8555
	田方 2-16-45	広島パークヒル病院	082-274-1600
広島市安芸区	草津梅が台 10-1	草津病院	082-277-1001
	矢野西 4-1-21	竹中クリニック	082-889-1001
	矢野南 3-1-2	廣本クリニック	082-888-5077
	中野東 4-11-13	瀬野川病院	082-892-1055
広島市佐伯区	五日市駅前 1-5-18-302	まんだに心療内科クリニック	082-924-0020
	五日市 1-12-6	養神館病院	082-922-3153
	五日市中央 5-8-17	舛田内科・消化器科	082-943-5015
広島市安佐南区	八木 5-15-1	安佐病院	082-873-2022
	中須 2-20-20	広島共立病院	082-879-1111
広島市安佐北区	可部 4-6-2	こころの健康クリニック可部	082-819-3553
	可部南 4-9-17	森岡神経内科	082-819-0006

市区町	所在地	医療機関名	電話番号
廿日市市	宮内字佐原田 4209-2	廿日市野村病院	0829-38-2111
	陽光台 5-9	アマノリハビリテーション病院	0829-37-0800
大竹市	玖波 4-1-1	広島西医療センター	0827-57-7151
安芸高田市	甲田町高高原 1419-1	徳永医院	0826-45-2032
府中町	みくまり 3-1-11	府中みくまり病院	082-281-2281
	青崎中 24-26 6F	向洋駅前心療クリニック	082-286-2335
熊野町	萩原 5-1-55	りんりんクリニック	082-847-3219
呉市	阿賀北 1-15-45	呉みどりヶ丘病院	0823-72-6111
	青山町 3-1	呉医療センター・中国がんセンター	0823-22-3111
	呉市朝日町 15-24	呉市医師会病院	0823-22-2321
	川尻町東 1-10-12	住吉医院	0823-87-6123
江田島市	江田島町津久茂 2-6-2	吉田病院	0823-42-1100
竹原市	下野町 1744	馬場病院	0846-22-2071
東広島市	西条町御園宇 703	宗近病院	082-423-2726
	西条西本町 28-30	西条心療クリニック	082-421-1480
	河内町入野 7907-2	AOI 広島病院	082-420-7000
三原市	三原市中之町 6-31-1	三原病院	0848-63-8877
	港町 3-19-6	港町クリニック	0848-62-1711
	小泉町 4245	小泉病院	0848-66-3355
尾道市	土堂 1-11-6	こころ尾道駅前クリニック	0848-36-5561
	平原 1-10-23	尾道総合病院	0848-22-8111
福山市	北吉津町 1-6-4	広中内科クリニック	084-973-9871
	東川口町 4-9-12	石田内科・循環器科	084-954-1010
	水呑町 7302-2	福山友愛病院	084-956-2288
	佐波町 576-1	福山こころの病院	084-951-2620
	駅屋町向永谷 302	光の丘病院	084-976-1415
	大門町 3-19-14	いしおか医院	084-946-5100
	大門町津之下 1844	日本鋼管福山病院	084-945-3106
	南蔵王町 6-23-1	蔵王病院	084-941-2512
三次市	十日市東 2-3-18	福原内科胃腸科	0824-62-2303

おわりに

本冊子は、医療法人正雄会 呉みどりヶ丘病院の冊子を参考に、
広島県アルコール健康障害対策連絡協議会にワーキング会議を設置して
委員の皆様にご協力いただき作成しました。



広島県アルコール健康障害対策連絡協議会
事務局：広島県健康福祉局健康対策課