

お酒と上手に付き合おう



節度ある適度な飲酒量(適正飲酒量)とは？

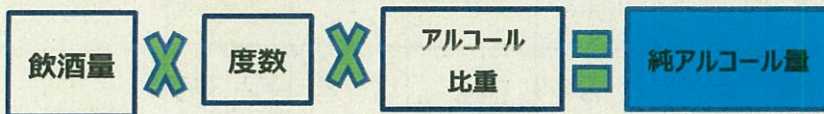
○健康な男性は 1日 **2ドリンク**以下。(★女性は、1日 **1ドリンク**以下。)

【注意】 ※病気の方は、主治医へ相談。 ※週に2日は、**休肝日**

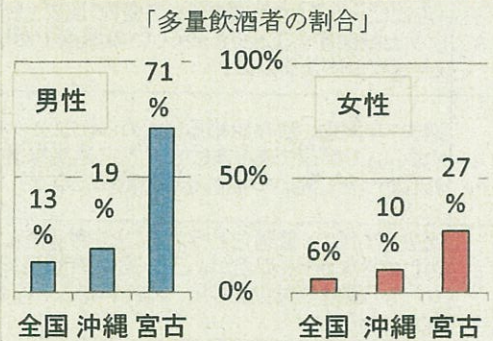
お酒の飲んだ量は、『**ドリンク**』で表します！

節度ある適度な飲酒量(純アルコール20g)				
ビール (5%)	泡盛・焼酎 (25%)	日本酒 (15%)	酎ハイ (7%)	ワイン (12%)
500ml	0.5合 (90ml)	1合 (180ml)	350ml	グラス2杯 (240ml)
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク

<計算方法> (例)ビール500ml × 0.05 × 0.8 = 20g



宮古の人は 飲みすぎ！？



多量飲酒は危険です！

●6ドリンク(純アルコール60g以上)

【生活習慣病の危険性】

○がん(咽頭・食道・大腸など)

○肝硬変 ○糖尿病

【精神科疾患の危険性】

○アルコール依存症 ○認知症

【社会的問題の危険性】

○飲酒運転 ○借金

○暴力(子ども、配偶者、高齢者など)

お勧め♪

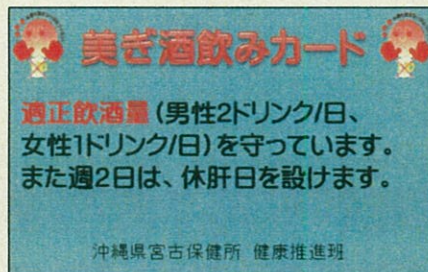
適正飲酒をサポートするツール

- ①
 ・もう飲めない、でも断れない
 ・今日は、飲みたくないな
 ・健康のため適量で抑えたい

でも飲み会には、参加したい。
 もしくは参加しないと
 いけない。



②
 そんな時には...



カードを出しましょう！
 裏面の適正飲酒量を確認！

③
 その他...



アプリで、日々の飲酒量を確認！

AUDIT (アルコール飲み方チェックリスト) 当てはまるものに○をつけて、最後に合計して下さい。

問		0点	1点	2点	3点	4点
1	あなたはアルコールをどのくらいの頻度でのみますか？	飲まない	1ヶ月に1回以下	1ヶ月に2~4回	1週間に2~3回	1週間に4回以上
2	飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ 例)ビール500ml=2ドリンク 泡盛ストレート90ml(コップ半分)=2ドリンク 酎ハイ350ml=1ドリンク ワイン1杯120ml=1ドリンク 日本酒1合180ml=2ドリンク	0~2ドリンク	3~4ドリンク	5~6ドリンク	7~9ドリンク	10ドリンク以上
3	1度にビール500mlを3缶、泡盛30度で1合半(270ml)以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？(一度に6ドリンク以上)	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週間に1回	毎日、あるいはほとんど毎日
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？(適当な量でやめられなかった、酔いつぶれるまで飲んだなど)	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週間に1回	毎日、あるいはほとんど毎日
5	過去1年間に、普通だと行えることを飲酒を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？(遅刻や欠勤をした、家族や友人との約束を守れなかったなど)	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週間に1回	毎日、あるいはほとんど毎日
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？	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週間に1回	毎日、あるいはほとんど毎日
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？(飲み過ぎて後悔したことなど)	ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週間に1回	毎日、あるいはほとんど毎日
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	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週間に1回	毎日、あるいはほとんど毎日
9	あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？(酔っ払って転んでけがをした、知らないうちにあざができていたなど)	ない	/	あるが、過去1年には無し	/	過去1年間にあり
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？	ない	/	あるが、過去1年には無し	/	過去1年間にあり
	小計		点	点	点	点



点数の見方

合計

点/40点中

AUDIT 点数

0~7点	問題飲酒ではありません。今後もお酒と上手に付き合いましょう。
8~14点	現在もしくは今後、身体への影響が心配です。お酒の量や飲み方を見直してみませんか？
15~40点	大変危険な飲み方です。医療機関の受診または相談機関に相談してみませんか？

問11 あなたは、節度ある適度な飲酒量(適正飲酒量)を知っていますか??

- ①ビール300ml/泡盛0.3合
- ②ビール500ml/泡盛0.5合
- ③ビール1L/泡盛1合
- ④ビール1.5L/泡盛1.5合

＼ 楽しく、ほどよく飲んで、取り戻そう！ 健康長寿おきなわ！！ /

せっしゅ

「節酒カレンダー」は、うちな～んちゅの適正飲酒をサポートするためのアプリ。

無料♪



アプリを利用できない方は
Webをチェックしてね！

節酒カレンダー



カレンダー

毎日の飲酒をカンタンに記録し、飲酒状況を視覚的に管理できます。



▶ 飲み過ぎや休肝日をアラートでお知らせします。

ステータス

飲酒記録に応じて、爽快期、ほろ酔い期、酔酲期など7種類の酔いの状態を表示します。



レポート

週次、月次、年次の3種類のレポート機能があり、純アルコール量は棒グラフで表示され、飲酒の傾向を把握できます。



AUDIT

(オーディット)

WHOが開発した簡単なテストで自分の飲酒状況を判定できます。



飲酒がもたらす健康影響について正しく理解しましょう。








適正飲酒量と生活習慣病のリスクを高める飲酒量

- 節度ある適度な飲酒量(適正飲酒量)は、1日あたり純アルコール量(男性20g・女性10g)程度の飲酒

(例、ビール(5%):約500ml、泡盛(30%):0.5合(90ml)、
日本酒(15%):1合(180ml)、ワイン(12%):グラス2杯弱(240ml)

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量は1日あたり純アルコール量(男性40g・女性20g)以上の飲酒

! 下の表以上の飲酒は
生活習慣病のリスクを高めます!

お酒の種類	ビール	泡盛	チューハイ	ワイン	日本酒
アルコール濃度	5%	30%	7%	12%	15%
男性 (40g)	2本 500ml 	1合 	2本 350ml 	3杯グラス 	2合 
女性 (20g)	1本 500ml 	0.5合 	1本 350ml 	1.5杯グラス 	1合 

適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのが オススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転

出典：(公社)アルコール健康医学協会

お問い合わせ

沖縄県健康長寿課 TEL/098-866-2209

mail/aa030320@pref.okinawa.lg.jp

推奨環境

App Store

からダウンロード

iPhone 5,5c,5s,6,6Plus

Google play

でダウンロード

Android 4.0 以上

スマホであなたの1日の食事栄養バランスがわかります

カロリー
チェック

~上手に選んだらいいさあ~

(公財)沖縄県保健医療福祉事業団は、沖縄でよく食べられる料理223品を選ぶだけで、年齢・性別・活動量に応じた栄養バランスが簡単にわかる無料サイトをつくりました。

長寿復活 カロリーチェック
~上手に選んだらいいさあ~

朝食 朝食記録

昼食 昼食記録

夕食 夕食記録

間食 間食記録

Step1

朝食・昼食・夕食・間食から選んでタップ。

Step2

料理写真と食べた量を選びます。

朝食

ご飯・麺・パン おかず(沖縄県) おかず(他県) おかず



1日の判定

1日分の目安量を入力しました



Step3

栄養チャートで気になる栄養バランスがひとめでわかります。

栄養素 (摂取量 / 目安)

エネルギー	2223.5kcal / 2300kcal
たんぱく質	78.9g / 60g
脂質	55.6g / 57.5g
炭水化物	307.3g / 345g
塩分	7g / 9g

毎日チェックして上手に
食べた方がいいさあ
バランスが大事だよ



お問い合わせ

公益財団法人 沖縄県保健医療福祉事業団

浦添市沢崎2丁目23-1 TEL098-879-6311 FAX098-879-6316