

## アルコール関連問題啓発週間



更新日：2022年11月2日

### アルコール関連問題啓発週間

アルコール健康障害対策基本法では、国民の間に広くアルコール関連問題に関する関心と理解を深めるため、11月10日から16日までをアルコール関連問題啓発週間と定めています。

- [厚生労働省 アルコール健康障害対策\(外部サイトを別ウィンドウで開きます\)](#)
- [厚生労働省 令和4年度における「アルコール関連問題啓発週間」の取組\(外部サイトを別ウィンドウで開きます\)](#)

### 大阪府の取組み

「大阪府アルコール健康障がい対策推進計画」についてや「かかりつけ医向け『治療介入に関する資料』」について掲載しています。

- [アルコール健康障がい対策](#)

### 大阪府こころの健康総合センターでの取組み

大阪府こころの健康総合センターでは、アルコール関連問題啓発週間に合わせて、啓発を行います。

- おおさか健活マイレージ「アスマイル」へのコラム掲載  
アルコール関連問題啓発週間に関する記事を掲載します。
- 啓発ポスターの作成



- 啓発ステッカーの作成

つらい気持ち、  
お酒でまぎらわせていませんか？

「もしかして」と思ったら、  
相談できる場所があります。

大阪府 依存症 検索

かんれんもんだいけいはつしゅうかん  
アルコール関連問題啓発週間  
11月10日～11月16日

つらい気持ち、  
お酒でまぎらわせていませんか？

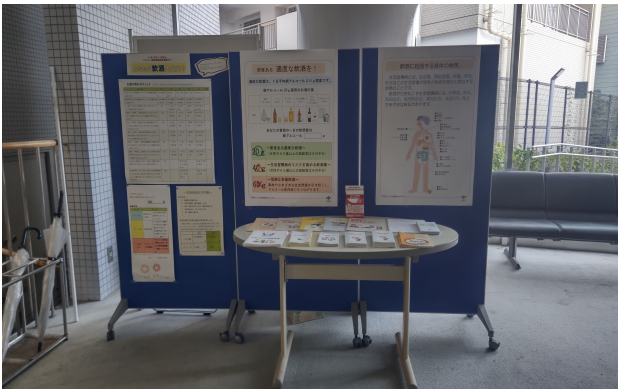
「もしかして」と思ったら、  
相談できる場所があります。

大阪府 依存症 検索

かんれんもんだいけいはつしゅうかん  
アルコール関連問題啓発週間  
11月10日～11月16日

○ロビーでの展示啓発

ロビーでアルコール関連問題に関するパネル展示やリーフレット等の配架を行います。



○こころの健康図書で「アルコールとこころの健康」の企画コーナーを設置しました。

大阪アディクションセンター加盟機関・団体等の取組み

「大阪アディクションセンター（OAC）について」ページ内で、大阪アディクションセンターに加盟している機関・団体のアルコール関連問題啓発週間の取組みを紹介しています。

アルコール関連問題啓発週間  
11月10日～11月16日



大阪アディクションセンター  
加盟機関・団体の取組み

画像をクリックすると取組みが掲載されているページに移動します。

あなたの飲酒大丈夫？

自分や周りの人のお酒の飲み方をチェックしましょう。

お酒の飲み方チェック AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)

質問	0点	1点	2点	3点	4点	回答
どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	全く飲まない	月1回以下	月2～4回	週2～3回	週4回以上	
飲酒するときは通常どれくらいの量を飲みますか？	日本酒換算 1合以下	日本酒換算 2合程度	日本酒換算 3合程度	日本酒換算 4合程度	日本酒換算 5合以上	
1度に3合以上飲酒することがどれくらいの頻度でありますか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、飲み始めると止められなかった事がどれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、普通だと行える事を飲酒していたためにできなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
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、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、飲酒のために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度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
あなたの飲酒のために、あなた自身が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年間はなし		過去1年間にあり	
肉親や親友、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、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年間はなし		過去1年間にあり	

いかがでしたか？

回答の点数を合計しましょう！！

合計 \_\_\_\_\_ 点

結果判定

点数	判定	判定
0～7点	危険の少ない飲酒	今後も現在の飲酒量を保つようにしてください。
8～14点	危険な飲酒	このままでは健康や社会生活に悪影響が出てきます。飲酒量を減らす事に挑戦してみてください。(裏面へ)
15点以上	アルコール依存症疑い	アルコール依存症が疑われます。早めに専門医療機関へ相談してください。

(参考:「あなたの飲酒大丈夫ですか?」)

関西アルコール関連問題学会編集



イラスト: 緒川 翠々

お酒の飲み方について気になる方は、相談窓口にご相談ください。

※アルコール依存症の診断については、医療機関にご相談ください。

依存症の相談窓口

自分や周りの人のことで、「もしかして、アルコール依存症かも?」と思ったときは、ご相談ください。一人で悩まず、まずはお電話でご相談ください。

○大阪府内の依存症相談については、「[依存症に関する相談窓口一覧](#)」のページから、最寄りの相談機関にご相談ください。

○大阪府内のアルコール依存症の専門医療機関については、「[依存症専門医療機関・依存症治療拠点機関](#)」のページをご覧ください。

大阪府こころの健康総合センターの刊行物

アルコール関連問題に関する刊行物を紹介します。

○リーフレット

タイトル	PDFファイル	テキストファイル
アルコールの問題で困っている人のために	<a href="#">アルコール [PDFファイル/986KB]</a>	<a href="#">アルコール [テキストファイル/4KB]</a>
あなたの飲酒大丈夫？	<a href="#">飲酒 [PDFファイル/453KB]</a>	<a href="#">飲酒 [テキストファイル/4KB]</a>

○冊子

タイトル	PDFファイル	テキストファイル
飲酒運転に潜むアルコール依存症	<a href="#">飲酒運転 [PDFファイル/399KB]</a>	<a href="#">飲酒運転 [Wordファイル/67KB]</a>

タイトル	PDFファイル	テキストファイル
AL-1 節度ある適切な飲酒を！	<a href="#">AL-1 [PDFファイル/216KB]</a>	<a href="#">AL-1 [テキストファイル/593B]</a>
AL-2 アルコール依存症への平均的なプロセス	<a href="#">AL-2 [PDFファイル/275KB]</a>	<a href="#">AL-2 [テキストファイル/312B]</a>
AL-3 飲酒に起因する身体の病気	<a href="#">AL-3 [PDFファイル/110KB]</a>	<a href="#">AL-3 [テキストファイル/661B]</a>
AL-4 アルコール依存度チェック	<a href="#">AL-4 [PDFファイル/140KB]</a>	<a href="#">AL-4 [テキストファイル/578B]</a>
AL-5 こわい！イッキ飲み	<a href="#">AL-5 [PDFファイル/202KB]</a>	<a href="#">AL-5 [テキストファイル/494B]</a>
AL-6 若者とお酒	<a href="#">AL-6 [PDFファイル/258KB]</a>	<a href="#">AL-6 [テキストファイル/966B]</a>
AL-7 アルコールに関する相談先	<a href="#">AL-7 [PDFファイル/129KB]</a>	<a href="#">AL-7 [テキストファイル/2KB]</a>
AL-8 女性の飲酒	<a href="#">AL-8 [PDFファイル/165KB]</a>	<a href="#">AL-8 [テキストファイル/1008B]</a>
AL-9 妊娠中・授乳中は禁酒しましょう	<a href="#">AL-9 [PDFファイル/206KB]</a>	<a href="#">AL-9 [テキストファイル/300B]</a>
AL-10 高齢者の飲酒	<a href="#">AL-10 [PDFファイル/164KB]</a>	<a href="#">AL-10 [テキストファイル/777B]</a>
UNTEN-1 飲酒運転クイズ	<a href="#">UNTEN-1 [PDFファイル/256KB]</a>	<a href="#">UNTEN-1 [テキストファイル/458B]</a>
UNTEN-2 飲酒運転とは1	<a href="#">UNTEN-2 [PDFファイル/135KB]</a>	<a href="#">UNTEN-2 [テキストファイル/686B]</a>
UNTEN-3 飲酒運転とは2	<a href="#">UNTEN-3 [PDFファイル/124KB]</a>	<a href="#">UNTEN-3 [テキストファイル/2KB]</a>
UNTEN-4 飲酒運転はハイリスク ノーリターン	<a href="#">UNTEN-4 [PDFファイル/183KB]</a>	<a href="#">UNTEN-4 [テキストファイル/746B]</a>
UNTEN-5 飲酒運転クイズ (回答編)	<a href="#">UNTEN-5 [PDFファイル/225KB]</a>	<a href="#">UNTEN-5 [テキストファイル/2KB]</a>

このページの作成所属  
健康医療部 [こころの健康総合センター](#) 相談支援・依存症対策課



[1つ前のページに戻る](#)

[このページの先頭へ](#)

[ホーム](#) > [健康・医療](#) > [医療・医療費](#) > [それって依存症？](#) > アルコール関連問題啓発週間

[お問合せ](#) [ユニバーサルデザインについて](#) [個人情報の取り扱いについて](#) [このサイトのご利用について](#)

**大阪府**  
(法人番号  
4000020270008)

本庁 〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目 (代表電話) 06-6941-0351  
 咲洲庁舎 〒559-8555 大阪市住之江区南港北1-14-16 (代表電話) 06-6941-0351

[大阪府庁への行き方](#)