

心当たりありませんか？



1日ビール500ml缶を
2缶以上飲んでいませんか？



お酒を飲まないで寝付けない
ことはありませんか？



休肝日は2日以上
ありますか？



空腹時に、お酒を一気に
飲んでいませんか？

こうした飲み方を続けると、あなたの健康に何らかの影響を与え、

アルコール健康障害になるかも

*）アルコール依存症その他の多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害

飲酒運転の危険性が



「アルコール健康障害」には、飲酒運転等の重大な社会問題を
生じさせる危険性があります。

人生の崩壊・・・



飲酒運転をしてしまった場合、懲役又は罰金のほか、失職等、社会的
地位を失い、自分の人生のみならず、多くの方の人生を崩壊させます。

そうなる前に

最終頁には
「飲酒習慣スクリーニングテスト」
を掲載。飲酒習慣の見直しを



保健所に相談を！

飲酒運転によって人生を台無しにする前に、**早期**に「アルコール健康障害」に
対処することが重要です。

道では、「北海道飲酒運転の根絶に関する条例」により、アルコール健康障害に
関する「相談支援」や、飲酒運転をした方に対する「保健指導」を実施しています。

[相談方法等は裏面をご覧ください。↓](#)

相 談 方 法

1 下記「相談先一覧」から、お住まいの市町村を管轄する保健所等にお電話で
ご連絡ください。

2 ご希望の日時を相談し、保健所等にお越しください。

受付時間 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～17:30

※札幌こころのセンター

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）13:00～16:00

道庁のホームページもご覧ください



相 談 先 一 覧

お住まいの住所	保健所等の連絡先
札幌市	札幌こころのセンター ☎011-640-7183 〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目WEST19 4階
小樽市	小樽市保健所 ☎0134-22-3110 〒047-0033 小樽市富岡町1丁目5番12号
江別市、石狩市、当別町、新篠津村	北海道江別保健所 ☎011-383-2111 〒069-0811 江別市錦町4番地の1
千歳市、恵庭市、北広島市	北海道千歳保健所 ☎0123-23-3175 〒066-8666 千歳市東雲町4丁目2番地
蘭越町、ニセコ町、真狩村、留寿都村、喜茂別町、京極町、倶知安町、積丹町、古平町、仁木町、余市町、赤井川村、島牧村、寿都町、黒松内町	北海道倶知安保健所 ☎0136-23-1957 〒044-0001 倶知安町北1条東2丁目 後志合同庁舎内
共和町、岩内町、泊村、神恵内村	北海道岩内保健所 ☎0135-62-1537 〒045-0022 岩内郡岩内町字清住252番地の1
夕張市、岩見沢市、美唄市、三笠市、南幌町、由仁町、長沼町、栗山町、月形町	北海道岩見沢保健所 ☎0126-20-0122 〒068-8558 岩見沢市8条西5丁目 空知合同庁舎内
芦別市、赤平市、滝川市、砂川市、歌志内市、奈井江町、上砂川町、浦臼町、新十津川町、雨竜町	北海道滝川保健所 ☎0125-24-6201 〒073-0023 滝川市緑町2丁目3番31号
室蘭市、登別市、伊達市、豊浦町、壮瞥町、洞爺湖町	北海道室蘭保健所 ☎0143-24-9846 〒051-8555 室蘭市海岸町1丁目4番1号 むろらん広域センタービル2階
苫小牧市、白老町、厚真町、安平町、むかわ町	北海道苫小牧保健所 ☎0144-34-4168 〒053-0021 苫小牧市若草町2丁目2番21号
浦河町、様似町、えりも町	北海道浦河保健所 ☎0146-22-3071 〒057-0007 浦河郡浦河町東町ちのみ3丁目1番8号
日高町、平取町、新冠町、新ひだか町	北海道静内保健所 ☎0146-42-0251 〒056-0005 日高郡新ひだか町静内こうせい町2丁目8番1号
函館市	函館市保健福祉部障がい者保健福祉課 ☎0138-21-3077 〒040-8666 函館市東雲町4番13号
北斗市、松前町、福島町、知内町、木古内町、七飯町、鹿部町、森町	北海道渡島保健所 ☎0138-47-9548 〒041-8551 函館市美原4丁目6番16号

相 談 先 一 覧

お住まいの住所	保健所等の連絡先
江差町、上ノ国町、厚沢部町、乙部町、奥尻町	北海道江差保健所 ☎0139-52-1053 〒043-0043 檜山郡江差町字本町63番地
八雲町、長万部町、今金町、せたな町	北海道八雲保健所 ☎0137-63-2168 〒049-3112 二海郡八雲町末広町120番地
帯広市、音更町、士幌町、上士幌町、鹿追町、新得町、清水町、芽室町、中札内村、更別村、大樹町、広尾町、幕別町、池田町、豊頃町、本別町、足寄町、陸別町、浦幌町	北海道帯広保健所 ☎0155-21-9110 〒080-8588 帯広市東3条南3丁目1 十勝合同庁舎内
釧路市、釧路町、厚岸町、浜中町、標茶町、弟子屈町、鶴居村、白糠町	北海道釧路保健所 ☎0154-65-5811 〒085-0826 釧路市城山2丁目4番22号
根室市	北海道根室保健所 ☎0153-23-5161 〒087-0009 根室市弥栄町2丁目1番地
別海町、中標津町、標津町、羅臼町	北海道中標津保健所 ☎0153-72-2168 〒086-1001 標津郡中標津町東1条南6丁目1番地3
北見市、美幌町、津別町、訓子府町、置戸町	北海道北見保健所 ☎0157-24-4171 〒090-8518 北見市青葉町6番6号
網走市、斜里町、清里町、小清水町、大空町	北海道網走保健所 ☎0152-41-0697 〒093-8585 網走市北7条西3丁目 オホーツク合同庁舎内
紋別市、佐呂間町、遠軽町、湧別町、滝上町、興部町、西興部村、雄武町	北海道紋別保健所 ☎0158-23-3108 〒094-8642 紋別市南が丘町1丁目6番地
旭川市	旭川市保健所 ☎0166-26-1111 〒070-8525 旭川市7条通10丁目 旭川市第2庁舎内
深川市、妹背牛町、秩父別町、北竜町、沼田町	北海道深川保健所 ☎0164-22-1421 〒074-0002 深川市2条18番6号
幌加内町、鷹栖町、東神楽町、当麻町、比布町、愛別町、上川町、東川町、美瑛町	北海道上川保健所 ☎0166-46-5992 〒079-8610 旭川市永山6条19丁目1番1号 上川合同庁舎内
士別市、名寄市、和寒町、剣淵町、下川町、美深町、音威子府村、中川町	北海道名寄保健所 ☎01654-3-3121 〒096-0005 名寄市東5条南3丁目63番地38
富良野市、上富良野町、中富良野町、南富良野町、占冠村	北海道富良野保健所 ☎0167-23-3161 〒076-0011 富良野市末広町2番10号
留萌市、増毛町、小平町、苫前町、羽幌町、初山別村、遠別町、天塩町	北海道留萌保健所 ☎0164-42-8327 〒077-0027 留萌市住之江町2丁目1番地
稚内市、幌延町、猿払村、浜頓別町、中頓別町、枝幸町、豊富町、礼文町、利尻町、利尻富士町	北海道稚内保健所 ☎0162-33-3703 〒097-8528 稚内市末広4丁目2番27号 宗谷合同庁舎内

< アルコール健康障害に関する相談支援のみ >

お住まいの住所	連絡先
全市町村 (札幌市を除く)	道立精神保健福祉センター ☎011-864-7000 〒003-0027 札幌市白石区本通16丁目北6番34号



【道庁担当部局】

保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課 ☎011-204-5279

【北海道飲酒運転の根絶に関する条例に関して】

環境生活部くらし安全局道民生活課 ☎011-204-5219



AUDIT (飲酒習慣スクリーニングテスト)

現在の飲酒習慣が適正なものなのか、あるいは健康への被害や日常生活への影響が出るほど問題のあるものなのか、次のスクリーニングテストで確認してみましょう。

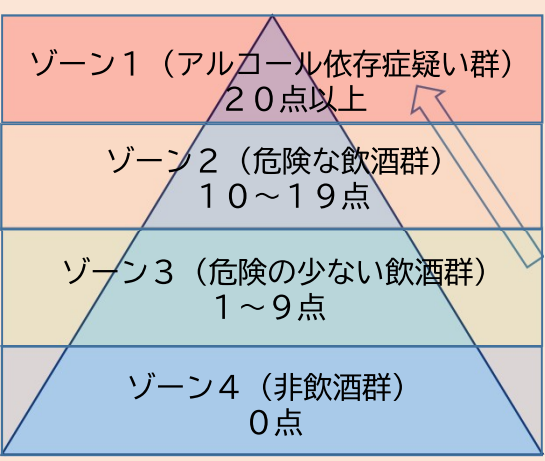
あなたが該当するもっとも近い回答を選び、その番号を記入してください。回答が終わりましたら、数字の合計点を最後の欄に記載してください。

- ① あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？
0：飲まない 1：1ヶ月に1度以下 2：1ヶ月に2～4度 3：1週間に2～3度 4：1週間に4度以上
- ② 飲酒するときには通常、純アルコール換算でどのくらいの量飲みますか？
0：10～20g 1：30～40g 2：50～60g 3：70～90g 4：100g以上
- 【参考】 =====
ビール中瓶1本=20g、焼酎(25度)1合(180ml)=36g、日本酒1合(180ml)=22g、
ワイン1杯(120ml)=12g、ウイスキーダブル(60ml)=20g
- ③ 1度に純アルコール換算で60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？
0：ない 1：1ヶ月に1度未満 2：1ヶ月に1度 3：1週間に1度 4：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？
0：ない 1：1ヶ月に1度未満 2：1ヶ月に1度 3：1週間に1度 4：毎日あるいはほとんど毎日
- 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？
0：ない 1：1ヶ月に1度未満 2：1ヶ月に1度 3：1週間に1度 4：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？
0：ない 1：1ヶ月に1度未満 2：1ヶ月に1度 3：1週間に1度 4：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？
0：ない 1：1ヶ月に1度未満 2：1ヶ月に1度 3：1週間に1度 4：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？
0：ない 1：1ヶ月に1度未満 2：1ヶ月に1度 3：1週間に1度 4：毎日あるいはほとんど毎日
- ⑨ あなたの飲酒のために、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがを負わせたことがありますか？
0：ない 2：あるが、過去1年間はなし 4：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携わる人が、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？
0：ない 2：あるが、過去1年間はなし 4：過去1年間にあり

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	合計点

AUDITの評価

あなたの飲酒習慣の評価を確認しましょう。
合計点が当てはまるゾーンが、あなたの評価です。あなたが当てはまるゾーンや調査結果を参考にあなたの飲酒習慣を見直してください。



A U D I T 点 数	指 導 内 容
0～9点	さらなる節度ある飲酒のすすめ
10～19点 (生活習慣病なし)	1日20g以下の飲酒のすすめ
10～19点 (生活習慣病あり)	2週間の断酒体験のすすめ
20点以上 (アルコール依存症の疑い群)	アルコール専門医療機関受診、断酒のすすめ

- 【参考】 24点 アルコール依存症の平均点
20点 アルコール依存症を疑う
17点 月1回以上泥酔・朝酒をする者の平均点
15点 アルコール性肝障害患者の平均点
14点 殆どの配偶者が悩みを持つ
10点 過半数が周囲から酒量減量の忠告を受ける
7点 50歳男性の平均点