

あなたは大丈夫？

# 飲酒運転してるかも？

Aさんの場合

お酒が覚めるには意外と時間が必要なこと、知っていますか？

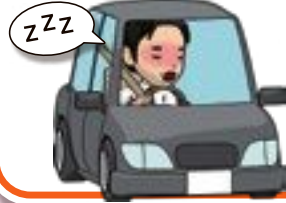
① 19:00~22:00  
【居酒屋】



② 22:15~24:00  
【カラオケ】



③ 24:00~6:00  
【車中で仮眠】



④ 7:00  
【検問】



飲酒后、体内でアルコールを処理するには時間がかかります。

飲んだ翌日など、アルコールが体内に残った状態で車を運転すると「飲酒運転」になります！

ビール1杯(500ml)の処理時間⇒体重60kgの人で約4時間\*

\*処理時間は目安です。体質、体調、年齢などによっては更に時間がかかります。



(例)ビール3杯飲んだ場合の処理時間  
4時間×3(杯)=12時間!

\*ビール1杯(500ml)と同程度のアルコールを含むもの



飲酒運転は重大な犯罪であり、高額な罰金、懲役、免許取消し、会社の解雇など、取り返しのつかない事態を招きます。自分はもちろん、家族や知人が飲酒運転しないよう、声掛け、注意をしましょう。

飲酒運転は絶対しない、させない、許さない!そして、見逃さない!!



健康と  
飲酒運転防止の  
ために!

# 「適正飲酒」を心がけましょう!

## 飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)

あなたの飲酒習慣は適正ですか?

1~10の質問について一番近い答えを選び、回答欄に番号を記入してください。  
回答終了後、番号の合計を合計欄に記入してください。

「適正飲酒」は  
1日2ドリンク  
まで!

### (ドリンク数の目安)

#### 1ドリンク



ワイン  
小グラス  
1杯



ウイスキー  
シングル  
1杯

#### 1.5ドリンク



缶ビール  
350ml  
1本



焼酎  
お湯割り  
(5:5)  
1杯

#### 2ドリンク



ビール  
500ml  
1杯



日本酒  
1合



質問		番 号					回答
		0	1	2	3	4	
問1	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	
問2	飲酒時の純アルコール量(ドリンク数)は、1日平均してどのくらいですか?	3ドリンク未満	3ドリンク以上 5ドリンク未満	5ドリンク以上 7ドリンク未満	7ドリンク以上 10ドリンク未満	10ドリンク以上	
問3	1回に純アルコール量6ドリンク以上飲むことがどれくらいの頻度でありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問4	飲み始めたら飲むことを止められなくなったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問5	飲酒のせいで、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、過去1年でどれくらいの頻度ありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問6	深酒の後、体調を整えるために、迎え酒をしなければならなかったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問7	飲酒後に罪悪感・後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問8	飲酒翌朝に前日の行動を思い出せなかったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問9	あなたの飲酒により、あなた自身や他人がケガをしたことがありますか?	なし		1年以上前 にある		過去1年 以内にある	
問10	親戚、友人、医師又は健康管理に携わる方が、あなたの飲酒について心配をしたり、飲酒を控えるようにとあなたに勧めたことがありますか?	なし		1年以上 前にある		過去1年 以内にある	
						合計	

### 判定結果

合計点	区 分
15点以上	<b>アルコール依存症疑い群</b> 24点: アルコール依存症患者の平均点 20点: アルコール依存症を疑う 15点: アルコール性肝臓病が患者の平均点
8点~14点	<b>危険な飲酒群</b> 10点: 過半数が飲酒減量の忠告を受ける
1点~7点	<b>危険の少ない飲酒群</b>
0点	非飲酒群

もしも  
8点以上だったら

アルコール問題の相談窓口にご相談ください。  
本人だけでなく、家族からの  
相談も受け付けています。

福岡県精神保健福祉センター  
☎092-582-7500

ご家族などの飲酒運転で困っていませんか?

「飲酒運転をやめるように言っても全く聞き入れない」  
「お酒を飲んでいても平気で運転しようとする」など・・・

飲酒運転相談窓口

☎092-609-9110

月~金曜日(祝日、年末年始を除く)10時~16時  
にご相談ください。(相談無料)

