

隠岐保健所からのお知らせ

# お酒の飲み方をチェックしてみよう!

お酒は適量であればリラックス効果があり、人とのコミュニケーションを円滑にするといった良い面があります。一方で、問題のある飲み方だとアルコール依存症やがんなど様々な病気を引き起こすといった恐ろしい面もあります。あらためて自分自身のお酒の飲み方について考えてみましょう!!

## あなたのお酒の飲み方をチェック!!

【アルコール使用障がいスクリーニング (AUDIT)】

- 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週に2～3度 4：1週に4度以上
- ②飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか？ ※ドリンク換算例参照  
0：0～2ドリンク 1：3～4ドリンク 2：5～6ドリンク 3：7～9ドリンク 4：10ドリンク以上
- ③1度に6ドリンク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事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、普通だと行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、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？  
0：ない 2：あるが、過去1年にはなし 4：過去1年間にあり
- ⑩肉親や親戚、友人、医師、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られたことがありますか？  
0：ない 2：あるが、過去1年にはなし 4：過去1年間にあり

### 【判定】

①～⑩までの合計	判定	アドバイス
★0～7点	問題飲酒ではないと思われます。	このままの適正飲酒を心がけましょう。
★8～14点	問題飲酒ですが、依存症まで至っていません。	飲酒量を少し減らしましょう。
★15～40点	依存症が疑われます。	すぐに病院や保健所等に相談しましょう。

引用：国立病院機構久里浜医療センター

「1ドリンクとは…10gの純アルコールを含む飲料を1ドリンクと定義しています。(純アルコール量10g=1ドリンク)」

【※ドリンク換算例】日本酒1合=2.2ドリンク 焼酎1合=2.9ドリンク ビール350ml=1.4ドリンク  
ビール500ml=2ドリンク 酎ハイ350ml=2ドリンク ワイングラス1杯=1.2ドリンク  
梅酒1合=2.2ドリンク ウイスキー(原酒30ml)=1ドリンク

【問い合わせ先】 隠岐保健所 島前保健環境課 (住所) 西ノ島町別府56-17 (電話) 7-8121

## 政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています

年末年始は何かと贈り物やお祝い事をする機会の多いシーズンですが、政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは公職選挙法で禁止されています。また、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも禁止されています。寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。



下記の①から④まで及び⑥の項目によって処罰されると、公民権停止※の対象となります。

※「公民権停止」とは、選挙への立候補、選挙での投票、選挙運動への参加等が禁止されること。

### ① 政治家の寄附の禁止

政治家が選挙区内にある者に対して寄附をすることは、その時期や名義のいかんに関わらず、罰則をもって禁止されています。また、政治家以外の者が政治家名義の寄附をすることも罰則をもって禁止されています。

- 政党その他の政治団体またはその支部や親族に対するもの及び政治教育集会に関する必要やむを得ない実費の補償は、禁止の対象から除かれます（政治教育集会に関する実費の補償のうち、食事や食料の提供は禁止され、罰則の対象となります）。
- 政治家本人が自ら出席する結婚披露宴における祝儀、葬式や通夜における香典は違法ですが、罰則の対象からは除かれています（選挙に関してなされた場合や、通常一般の社交の程度を超えている場合は処罰されます）。

### ② 政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

政治家に対して寄附をするよう勧誘や要求をすることも禁止されています。政治家を威迫して、あるいは、政治家の当選または被選挙権を失わせる目的で勧誘や要求をすると処罰されます。政治家名義の寄附を求めることも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。

### ③ 政治家の関係団体の寄附の禁止

政治家が役員や構成員である団体や会社が、選挙区内にある者に対して、政治家の氏名を表示したり、氏名が類推されるような方法で寄附をすることは禁止されており、選挙に関して寄附をすると処罰されます。

- 政党その他の政治団体またはその支部に対するものは除かれます。

### ④ 後援団体の寄附の禁止

後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内にある者に対して、花輪・供花・香典・祝儀や、これらに類するものを出したり、後援団体の設立目的により行われる行事や事業に関する寄附以外の寄附をすると、その時期や名義のいかんに関わらず処罰されます。

### ⑤ 年賀状等のあいさつ状の禁止

政治家は、選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状・暑中見舞状等の時候のあいさつ状（電報等も含む）を出すことは禁止されています。

### ⑥ あいさつを目的とする有料広告の禁止

政治家や後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内にある者に対して、主としてあいさつを目的とする有料の広告を新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・インターネット等に出すと処罰されます。政治家や後援団体に対し、あいさつを目的とする有料広告を求めることも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。

総務省「寄付禁止のルール」より