

あなたのお酒の飲み方をチェックしてみましょう

～アルコール使用障害スクリーニング(AUDIT(オーディット))～



【ドリンク換算例】

◆日本酒1合…2ドリンク ◆焼酎0.6合…2ドリンク ◆ワイングラス2杯…2ドリンク
◆梅酒1合…2.2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 ◆ウイスキー原酒(60ml)…2ドリンク ※1ドリンク=純アルコール約10g

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 【3】1週に2～3度	【1】1ヶ月に1度以下 【4】1週に4度以上	【2】1ヶ月に2～4度
2	飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ ※上の酒類の換算の目安(ドリンク数)を参考	【0】0～2ドリンク 【3】7～9ドリンク	【1】3～4ドリンク 【4】10ドリンク以上	【2】5～6ドリンク
3	1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 【3】1週に1度	【1】1ヶ月に1度未満 【4】毎日あるいはほとんど毎日	【2】1ヶ月に1度
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 【3】1週に1度	【1】1ヶ月に1度未満 【4】毎日あるいはほとんど毎日	【2】1ヶ月に1度
5	過去1年間に、普通だで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 【3】1週に1度	【1】1ヶ月に1度未満 【4】毎日あるいはほとんど毎日	【2】1ヶ月に1度
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 【3】1週に1度	【1】1ヶ月に1度未満 【4】毎日あるいはほとんど毎日	【2】1ヶ月に1度
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 【3】1週に1度	【1】1ヶ月に1度未満 【4】毎日あるいはほとんど毎日	【2】1ヶ月に1度
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 【3】1週に1度	【1】1ヶ月に1度未満 【4】毎日あるいはほとんど毎日	【2】1ヶ月に1度
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 【4】過去1年間にあり	【2】あるが、過去1年にはなし	
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たことがありますか？	【0】ない 【4】過去1年間にあり	【2】あるが、過去1年にはなし	

【判定】



あなたの合計点数は

点です



合計	判定	対応
★0～7点	問題飲酒ではないと 思われます。	今のところあなたのお酒の飲み方に問題はないようです。 より健康を意識して、健康に配慮した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。	現在のお酒の飲み方を続けると、今後お酒のためにあなたの健康や社会生活に 影響が出る恐れがあります。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。	現在の飲み方だと、アルコール依存症が疑われ、お酒のためにあなたの健康 だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響が及んでいることが考えられます。 すぐに病院や保健所等に相談しましょう。

相談先はこちら↓ (2次元コードからも確認いただけます)

隠岐保健所 (島前) 08514-7-8121
(島後) 08512-2-9712

島根県HP

