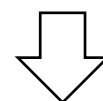


質問に答えて、飲み方をチェックしてみましょう

(AUDIT より)

No.	質問	回答					点数
1	あなたはアルコール含有飲料(お酒)をどのくらいの頻度で飲みますか？	<input type="checkbox"/> 飲まない (0点)	<input type="checkbox"/> 1ヶ月に1度以下 (1点)	<input type="checkbox"/> 1ヶ月に2~4度 (2点)	<input type="checkbox"/> 週に2~3度 (3点)	<input type="checkbox"/> 週に4日以上 (4点)	
2	飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ ※1ドリンク=純アルコール換算で10グラム 【参考】別紙「酒類のドリンク換算表」	<input type="checkbox"/> 飲まない (0点)	<input type="checkbox"/> 4ドリンク (1点)	<input type="checkbox"/> 6ドリンク (2点)	<input type="checkbox"/> 8ドリンク (3点)	<input type="checkbox"/> 10ドリンク以上 (4点)	
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？	<input type="checkbox"/> ない (0点)	<input type="checkbox"/> 月に1度未満 (1点)	<input type="checkbox"/> 月に1度 (2点)	<input type="checkbox"/> 週に1度 (3点)	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 (4点)	
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？	<input type="checkbox"/> ない (0点)	<input type="checkbox"/> 月に1度未満 (1点)	<input type="checkbox"/> 月に1度 (2点)	<input type="checkbox"/> 週に1度 (3点)	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 (4点)	
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？	<input type="checkbox"/> ない (0点)	<input type="checkbox"/> 月に1度未満 (1点)	<input type="checkbox"/> 月に1度 (2点)	<input type="checkbox"/> 週に1度 (3点)	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 (4点)	
6	過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなけれ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？	<input type="checkbox"/> ない (0点)	<input type="checkbox"/> 月に1度未満 (1点)	<input type="checkbox"/> 月に1度 (2点)	<input type="checkbox"/> 週に1度 (3点)	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 (4点)	
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？	<input type="checkbox"/> ない (0点)	<input type="checkbox"/> 月に1度未満 (1点)	<input type="checkbox"/> 月に1度 (2点)	<input type="checkbox"/> 週に1度 (3点)	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 (4点)	
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？	<input type="checkbox"/> ない (0点)	<input type="checkbox"/> 月に1度未満 (1点)	<input type="checkbox"/> 月に1度 (2点)	<input type="checkbox"/> 週に1度 (3点)	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 (4点)	
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？	<input type="checkbox"/> ない (0点)		<input type="checkbox"/> あるが、過去1年間はなし (2点)		<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 (4点)	
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？	<input type="checkbox"/> ない (0点)		<input type="checkbox"/> あるが、過去1年間はなし (2点)		<input type="checkbox"/> 過去1年間にあり (4点)	



合計	点
----	---

判定結果

点数	判定
0～7点	危険の少ない飲酒 今後も今の飲酒量を保ちながら、年に1度は飲み方を振り返ってみましょう。
8～14点	危険な飲酒 飲む機会(日数)や飲酒量が増えていませんか。 減酒に心がける必要があります。
15点以上	アルコール依存症の疑い お酒のことが頭から離れなくなっていますか。 相談機関や専門医療機関へ相談してみましょう。