

## もうお酒に飲まれてる？ チェックリスト

1	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か月に1度以下
		2	1か月に2～4度
		3	1週に2～3度
		4	1週に4度以上
2	通常どのくらいの量を飲みますか？ 1ドリンク＝純アルコール量10gで換算してください。（例／ビールロング缶1本500ml＝2ドリンク、日本酒1合＝2ドリンク、焼酎お湯割り1杯＝1ドリンク、ウイスキー水割りダブル60ml＝2ドリンク、ワイングラス1杯＝1.5ドリンク）	0	1～2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
3	一度に6ドリンク以上（日本酒3合、ワイングラス4杯程度）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か月に1度未満
		2	1か月に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ことが、どのくらいの頻度でありましたか？（例／ワイン1杯だけと決めていたのに気づいたら1本飲んでた、など）	0	ない
		1	1か月に1度未満
		2	1か月に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？（例／毎朝5時に起きてお弁当作りをしているのにできなかった、など）	0	ない
		1	1か月に1度未満
		2	1か月に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、さらに“迎え酒”をしてしまったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	0	ない
		1	1か月に1度未満
		2	1か月に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か月に1度未満
		2	1か月に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か月に1度未満
		2	1か月に1度
		3	1週に1度
		4	毎日あるいはほとんど毎日
9	飲酒のために、あなた自身やほか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・医師あるいはほか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すすめてき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

**判定結果**

**点**

**結果発表**

**0～7点** 節度を保った飲み方ができています。いまのままお酒と上手につきあっていきましょう。

**8～14点** 飲みすぎの傾向があります。生活や健康に何かしら影響が出ていませんか？ 将来を見据えて少しずつ減酒していきましょう。

**15点以上** アルコール依存症の疑いがあります。早めに依存症専門の医療機関や行政機関に相談してみましよう。

※e-ヘルスネット（厚生労働省）ホームページより。判定結果は、厚生労働省の特定保健指導におけるAUDITの判定基準を参考に編集部で作成。