

シート①【スクリーニングテスト】

お酒の飲み方チェック AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)

アルコールの飲み方について、チェックしてみましょう。

	質 問	0点	1点	2点	3点	4点	点数
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	
2	飲酒するときは通常どれくらいの量を飲みますか？（下記の飲酒量の計算をご参照ください）	1～2 ドリンク	3～4 ドリンク	5～6 ドリンク	7～9 ドリンク	10 ドリンク以上	
3	1度に6ドリンク以上飲酒することがどれくらいの頻度でありますか？	ない	1ヶ月に1度未満	毎月	毎週	毎日かほとんど毎日	
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかった事がどれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	毎月	毎週	毎日かほとんど毎日	
5	過去1年間に、普通だと行える事を飲酒していたためにできなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	毎月	毎週	毎日かほとんど毎日	
6	過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	毎月	毎週	毎日かほとんど毎日	
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、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	毎月	毎週	毎日かほとんど毎日	
8	過去1年間に、飲酒のために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？	ない	1ヶ月に1度未満	毎月	毎週	毎日かほとんど毎日	
9	あなたの飲酒のために、あなた自身が他の誰かがけがをしたことがありますか？	ない		あるが過去1年間はなし		過去1年間にあり	
10	肉親や親友、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人があなたの飲酒について心配したり、酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	ない		あるが過去1年間はなし		過去1年間にあり	
						合計	点

判定	0～7 点	危険の少ない 飲酒群	8～14 点	危険な飲酒群 減酒が必要	15点以上	アルコール 依存症疑い群
----	----------	---------------	-----------	-----------------	-------	-----------------

合計： 点

普段の飲酒はどれくらい？

◆飲酒量（純アルコール摂取量）を計算してみましょう。

一日の摂取アルコール量： g

純アルコール換算で 10g = 1 ドリンクという単位が使われています。

2 ドリンク（純アルコール 20g）の例



清酒
1合
180 ml



ビール
ロング缶1本
500ml



ウイスキー
ダブル1杯
60ml



焼酎
0.6合
110ml



ワイン
グラス1.5杯
180ml



缶酎ハイ
1本(7%)
350 ml

※9%のストロング系チューハイは、ロング缶（500ml）1本だけで、ほぼ 40g（日本酒換算で2 合）に達します。

シート②【減酒のとりくみ】

減酒目標を決めましょう

目標設定は純アルコール g 単位・日本酒換算合数・普段飲んでいる酒類の本数などやりやすい様に自由に設定してください。

◆当面の目標 ☐ 休肝日（1 週間に _____ 日） ☐ 1 日に _____ まで減らす

◆最終目標 ☐ 断酒する
☐ 休肝日（1 週間に _____ 日） ☐ 1 日に _____ まで減らす

◆減酒の開始日

月 日

からスタートします

減酒の方法

実行しようと思う項目に○をつけましょう。

減酒の基本		飲酒日記をつける		定期的に受診し、検査を行う
		「減酒宣言」をする		休肝日を増やす
		飲酒の前に食事をするようにする		今まで飲酒していた時間帯を、他の過ごし方にする。
		次の 1 杯までの時間を遅らせる		低濃度のお酒、炭酸飲料、ウーロン茶を飲むように変える。
		A U D I T の得点を減少させる		昼から飲まない
		その他		
自宅で行う方法		自宅に酒類を「買い置き」しない		飲酒以外の活動で時間を過ごす
		買い物に出かけるとき、酒を売っている店を避ける		家族の協力を得る
		その他		
外出時に行く方法		飲む（飲みすぎてしまう）場所を避ける		飲まない友人と外出する
		必要以上のお金を持ち歩かない		酒席は断るか、早く引き上げる
		返杯、献杯をしない		酒席であいさつ回りをするときは、ウーロン茶で回る
		飲んだ量を計算する		二次会に行かない
		飲んでいる間は、会話、カラオケ、ゲーム等、他の楽しみ方をする		勧められても「ノー」と言える練習をしておく
		その他		

◆減酒の目標が達成した時のほうびを決めましょう。

減酒を継続すると・・・

体調がよくなる、ご飯がおいしくなる、頭がすっきりする、
 記憶力が良くなる、良く眠れる、お金が節約できる など
 いろんなことが改善されますよ！

