

AUDIT であなたの飲酒状況をチェックしてみましょう




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。		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。	
飲まない		0 点	ない		0 点
1 ヶ月に 1 度以下		1 点	1 ヶ月に 1 度未満		1 点
1 ヶ月に 2~4 度		2 点	1 ヶ月に 1 度		2 点
1 週間に 2~3 度		3 点	1 週間に 1 度		3 点
1 週間に 4 度以上		4 点	毎日あるいはほとんど毎日		4 点
		点			点
2	飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか。 (下の表を参考にしてください。)		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。	
0~2 ドリンク		0 点	ない		0 点
3~4 ドリンク		1 点	1 ヶ月に 1 度未満		1 点
5~6 ドリンク		2 点	1 ヶ月に 1 度		2 点
7~9 ドリンク		3 点	1 週間に 1 度		3 点
10 ドリンク以上		4 点	毎日あるいはほとんど毎日		4 点
		点			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。		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。	
ない		0 点	ない		0 点
1 ヶ月に 1 度未満		1 点	1 ヶ月に 1 度未満		1 点
1 ヶ月に 1 度		2 点	1 ヶ月に 1 度		2 点
1 週間に 1 度		3 点	1 週間に 1 度		3 点
毎日あるいはほとんど毎日		4 点	毎日あるいはほとんど毎日		4 点
		点			点
4	過去 1 年間に、飲み始めるとや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。		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。	
ない		0 点	ない		0 点
1 ヶ月に 1 度未満		1 点	あるが、過去 1 年にはない		2 点
1 ヶ月に 1 度		2 点	過去 1 年間にあり		4 点
1 週間に 1 度		3 点			点
毎日あるいはほとんど毎日		4 点			点
		点			点
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。		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。	
ない		0 点	ない		0 点
1 ヶ月に 1 度未満		1 点	あるが、過去 1 年にはない		2 点
1 ヶ月に 1 度		2 点	過去 1 年間にあり		4 点
1 週間に 1 度		3 点			点
毎日あるいはほとんど毎日		4 点			点
		点			点

あなたのお酒の飲み方を採点してみましょう。
各質問の点数を合計すると、あなたのお酒の飲み方の点数がでます。

合計		点
----	--	---






飲酒習慣スクリーニングテスト — AUDIT —


点


 0~7点 まず安心	 8~14点 少し危険かも	 15点以上 依存症の可能性あり
今のところ問題はないようです。適正な飲酒量を心がけながら、今後もお酒と上手に付き合っていきましょう。	現在のお酒の飲み方を続けると、今後、あなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。お酒の飲み方を見直し、減酒にチャレンジしてみませんか？	現在のお酒の飲み方は、アルコール依存症が疑われます。あなたの健康だけでなく、家庭や職場などの社会生活に悪影響が及んでいることが考えられるため、今後のお酒の飲み方について、一度専門医療機関にご相談ください。

？ 適正な飲酒量ってどのくらい

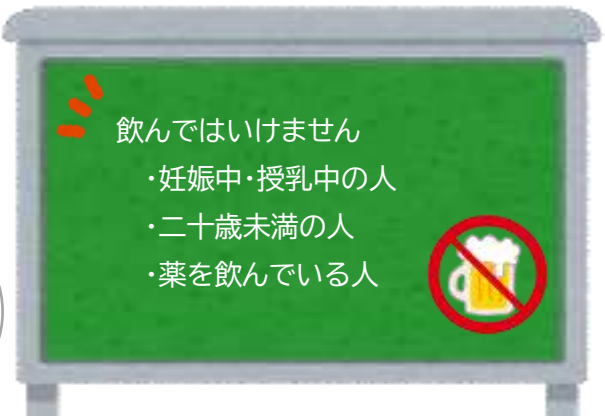
！ 節度ある適度な飲酒量 = 1日平均 純アルコール 20g 程度

お酒の種類 (度数)	ビール (5%)	日本酒 (15%)	焼酎 (25%)	ウイスキー (43%)	ワイン (12%)
					
量	中ビン1本 (500ml)	1合 (180ml)	0.6合 (108ml)	ダブル1杯 (60ml)	グラス2杯 (250ml)
純アルコール量	20g	22g	22g	21g	24g

 **女性は10g以下、65歳以上の高齢者はより少ない量が推奨されています**

 AUDIT 8~14点のあなたに…
お酒の飲み方を見直してみませんか？
できそうなことを考えてみましょう！

- 飲み会など、お酒を飲みすぎてしまう場所を避ける
- お酒以外に楽しめる趣味や活動を見つける
- 食べながらゆっくりお酒を飲む
- 毎週()曜日は休肝日にする
- 1日()時間以上は飲まない
- 夜()時以降は飲まない
- 一緒に減酒にチャレンジする仲間を見つける
- 減酒にチャレンジすることを誰かに宣言し、支えてもらう
- お酒のメリット、デメリットを考えてみる
(例)気分が落ち着く ⇔ お金がかかる
会話量が増える ⇔ 家族が心配する
- その他()



ご相談は **岡山県精神保健福祉センター**へ
TEL : 086-201-0850

 相談時間
9:30~12:00 / 13:00~16:00

 相談曜日
月~金曜日(祝日・年末年始を除く)