

飲酒習慣チェックシート

各質問（①～⑩）について、あてはまる選択肢を選び、その点数を記入してください。※診断を目的とするものではありません。

【1ドリンク＝純アルコール 10g】※詳細は、別紙「アルコール換算表」をご参照ください。

1ドリンクの目安⇒ビール中びん半分（250mL）／日本酒 0.5 合／焼酎（25 度）50mL／ワイン 100mL、ウイスキーシングル（30mL）／缶チューハイ（7 度）180mL

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？

- ☐ 飲まない (0 点)
- ☐ 月 1 度以下 (1 点)
- ☐ 月 2～4 度 (2 点)
- ☐ 週 2～3 度 (3 点)
- ☐ 週 4 度以上 (4 点)

あなたの点数 → _____ 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？

- ☐ 0～2 ドリンク (0 点)
- ☐ 3～4 ドリンク (1 点)
- ☐ 5～6 ドリンク (2 点)
- ☐ 7～9 ドリンク (3 点)
- ☐ 10 ドリンク以上 (4 点)

あなたの点数 → _____ 点

③ 1 度に 6 ドリンク以上飲むことがどのくらいの頻度でありますか？

※6 ドリンク＝ビール中びん 3 本／日本酒 3 合

- ☐ ない (0 点)
- ☐ 月 1 度未満 (1 点)
- ☐ 月 1 度 (2 点)
- ☐ 週 1 度 (3 点)
- ☐ 毎日/ほぼ毎日 (4 点)

あなたの点数 → _____ 点

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？

- ☐ ない (0 点)
- ☐ 月 1 度未満 (1 点)
- ☐ 月 1 度 (2 点)
- ☐ 週 1 度 (3 点)
- ☐ 毎日/ほぼ毎日 (4 点)

あなたの点数 → _____ 点

⑤ 過去 1 年間に、普通だと言えら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？

- ☐ ない (0 点)
- ☐ 月 1 度未満 (1 点)
- ☐ 月 1 度 (2 点)
- ☐ 週 1 度 (3 点)
- ☐ 毎日/ほぼ毎日 (4 点)

あなたの点数 → _____ 点

⑥ 過去 1 年間で、深酒をした翌朝に体調を整えるため、お酒（迎え酒）を飲むことが、どれくらいの頻度でありましたか？

- ☐ ない (0 点)
- ☐ 月 1 度未満 (1 点)
- ☐ 月 1 度 (2 点)
- ☐ 週 1 度 (3 点)
- ☐ 毎日/ほぼ毎日 (4 点)

あなたの点数 → _____ 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？

- ☐ ない (0 点)
- ☐ 月 1 度未満 (1 点)
- ☐ 月 1 度 (2 点)
- ☐ 週 1 度 (3 点)
- ☐ 毎日/ほぼ毎日 (4 点)

あなたの点数 → _____ 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？

- ☐ ない (0 点)
- ☐ 月 1 度未満 (1 点)
- ☐ 月 1 度 (2 点)
- ☐ 週 1 度 (3 点)
- ☐ 毎日/ほぼ毎日 (4 点)

あなたの点数 → _____ 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？

- ☐ ない (0 点)
- ☐ あるが、過去 1 年はなし (2 点)
- ☐ 過去 1 年間にあり (4 点)

あなたの点数 → _____ 点

⑩ 肉親や親戚、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、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)
- ☐ あるが、過去 1 年はなし (2 点)
- ☐ 過去 1 年間にあり (4 点)

あなたの点数 → _____ 点

質問①～⑩の合計点数

= _____ 点

↓ 判定結果 ↓

ご自身・ご家族の飲酒習慣について、気になる点がございましたら、ご相談ください。

☎ 098-997-2011

地域医療相談課

0～7 点 低リスク

現在の飲酒習慣は比較的低リスクです。気になる状況があれば、いつでもご相談ください。

8～14 点 飲酒問題の可能性

飲酒による健康影響が生じる可能性があります。「減らしたいけど難しい」…それが受診のサインです。

15 点以上 アルコール依存症の疑い

アルコール依存症の疑いがあります。「自分は大丈夫」と思う方こそご相談を。ご家族だけの相談も可能です。

参考：厚生労働省「保健指導におけるアルコール使用障害スクリーニング（AUDIT）とその評価結果に基づく減酒支援（ブリーフインターベンション）の手引き」