

両面に記入するところがあります。まずはこちら側から始めてください。

年 月 日 お名前

## アルコール → ドリンク 換算表

1日に飲む量を書きこみましょう ↓

酒類	アルコール度数	濃さ	量 (ml)	何本?杯?	ドリンク換算
焼酎	35度	生地 ロック	1合 (180)		5ドリンク
		5:5 割り	1杯 (180)		2.5
	25度	生地 ロック	1合 (180)		3.6
		5:5 割り	1杯 (180)		1.8
	ビン		1本 (900)		18
	紙パック ボトル		1本 (1800)		36
日本酒	15度		1合・ワンカップ (180)		2.2
			1升ビン (1800)		22
ビール	5%		大びん 1本 (633)		2.5
			350缶・中ビン 1本 (350)		1.4
			ロング缶 1本 (500)		2
	6%		350缶・中ビン 1本 (350)		1.7
			ロング缶 1本 (500)		2.4
ワイン	12%		グラス 1杯 (120)		1.2
			1本 (750)		8.4
酎ハイ サワー	7%		350缶 1本 (350)		2
			ロング缶 1本 (500)		2.8
ストロング 酎ハイ	8%		350缶 1本 (350)		2.2
			ロング缶 1本 (500)		3.2
	9%		350缶 1本 (350)		2.5
ウイスキー ブランデー	40度		シングル 1杯 (30)		1
			1本 (700)		22.4
ハイボール	缶入り 5%		350缶 1本 (350)		1.4
	1:4 割り		1杯 (180)		1.4
梅酒	14%		グラス 1杯 (180)		2

その他のアルコールは、計算してください

何を飲む? ..... [ ]  
 何%?何度? ..... [ ]  
 量は? ..... [ ]

$\frac{\%}{10} (10\%=0.1) \times \text{お酒の量 (ml)} \times 0.8 \div 10 = \square$

飲む量 × ドリンク数  
を合計



1日 ..... ドリンク

※計算方法がわからなければ、職員におたずねください

裏面へすすんでください

# AUDIT(オーディット)

当てはまるものを1つ選んで数字に○をしてください  
※ 迷ったら近い方を選んでください

1. あなたはアルコールをどのくらいの回数 飲みますか？

0	飲まない	1	1か月に1回以下	2	1か月に2~4回	3	1週間に2~3回	4	1週間に4回以上
---	------	---	----------	---	----------	---	----------	---	----------

2. 飲酒するときには、最近はいたいどのくらいの量を飲みますか？

※裏面の「アルコールドリンク換算表」を見て計算してください

0	1~2ドリンク	1	3~4ドリンク	2	5~6ドリンク
---	---------	---	---------	---	---------

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？

0	ない	1	1ヶ月に一回以下	2	1ヶ月に一回	3	1週間に一回	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？

0	ない	1	1ヶ月に一回以下	2	1ヶ月に一回	3	1週間に一回	4	毎日、あるいはほとんど毎日
---	----	---	----------	---	--------	---	--------	---	---------------

5. 過去1年間に シラフだとできることを、

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？

0	ない	1	1ヶ月に一回以下	2	1ヶ月に一回	3	1週間に一回	4	毎日、あるいはほとんど毎日
---	----	---	----------	---	--------	---	--------	---	---------------

6. 過去1年間に、深酒の後 体調を整えるために、朝

迎え酒をせね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？

0	ない	1	1ヶ月に一回以下	2	1ヶ月に一回	3	1週間に一回	4	毎日、あるいはほとんど毎日
---	----	---	----------	---	--------	---	--------	---	---------------

7. 過去1年間に、飲酒後 自分を責めたり、悪いことをしたと思ったことが、

どのくらいの頻度でありましたか？

0	ない	1	1ヶ月に一回以下	2	1ヶ月に一回	3	1週間に一回	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ヶ月に一回以下	2	1ヶ月に一回
---	----	---	----------	---	--------

9. あなたの飲酒のために、あなた自身か 他の誰かが

ケガをしたことが 今までありますか？

0	ない	2	今までにはあるが、過去1年以内には無し	4	過去1年間にあり
---	----	---	---------------------	---	----------

10. 肉親や親戚、友人、医師、他の健康管理にたずさわる人から、あなたの飲酒について

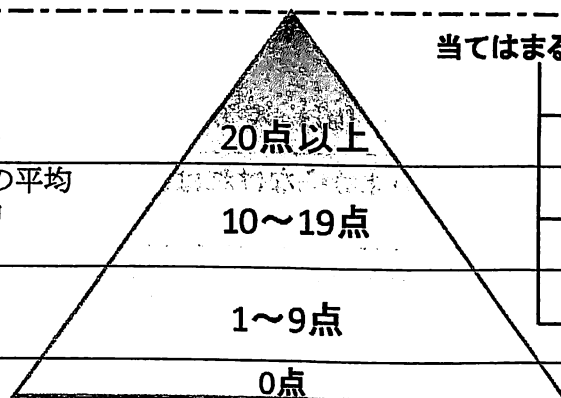
心配したり、飲酒量を減らすように 勧められたことがありますか？

0	ない	2	今までにはあるが、過去1年以内には無し	4	過去1年間にあり
---	----	---	---------------------	---	----------

○を付けた数字を合計してください → 合計 点

当てはまる場所に ○ をしてください

- 24点 アルコール依存症患者の平均点
- 20点 アルコール依存症の疑い者 平均
- 17点 月1度以上 泥酔、朝酒を飲む者の平均
- 15点 アルコール性肝障害 患者の平均
- 10点 酒を控えると言われる平均
- 7点 50歳男性の平均



- 依存症レベル
- 危険な飲酒者
- 危険が少ない飲酒者