

あなたの飲み方
大丈夫？

飲酒習慣チェック

ドリンク換算表を参考

Q1 お酒を飲む頻度は？		Q2 1度に飲む量は？		Q3 1度に6ドリンク以上を飲む頻度は？	
飲まない	0点	0~2ドリンク	0点	ない	0点
1か月に1度以下	1点	3~4ドリンク	1点	月に1度未満	1点
1か月に2~4度	2点	5~6ドリンク	2点	月に1度	2点
週に2~3度	3点	7~9ドリンク	3点	週に1度	3点
週に4度以上	4点	10ドリンク以上	4点	毎日、ほとんど毎日	4点

Q4 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことは？		Q5 過去1年間に、普段できることを飲酒していたためにできなかったことは？		Q6 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、迎え酒をしなければならなかったことは？	
ない	0点	ない	0点	ない	0点
月に1度未満	1点	月に1度未満	1点	月に1度未満	1点
月に1度	2点	月に1度	2点	月に1度	2点
週に1度	3点	週に1度	3点	週に1度	3点
毎日、ほとんど毎日	4点	毎日、ほとんど毎日	4点	毎日、ほとんど毎日	4点

Q7 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことは？		Q8 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は？		Q9 飲酒のために、自分自身か他の誰かがケガをしたことは？	
ない	0点	ない	0点	ない	0点
月に1度未満	1点	月に1度未満	1点	あるが、過去1年にはなし	2点
月に1度	2点	月に1度	2点	過去1年間にあり	4点
週に1度	3点	週に1度	3点		
毎日、ほとんど毎日	4点	毎日、ほとんど毎日	4点		

Q10 家族、友人、健康管理に携わる人が、減酒を勧めたり、心配したりしたことは？	
ない	0点
あるが、過去1年にはなし	2点
過去1年間にあり	4点

ドリンク換算表			
酒類	度数	量	ドリンク数
		(中ジョッキ)320ml	1.3
ビール	5%	350ml	1.4
		500ml	2
泡盛(ストレート)	25%	コップ1杯(180ml)	3.6
		30%	コップ1杯(180ml)
酎ハイ	4%	350ml	1.1
		500ml	1.6
ワイン	12%	1杯(120ml)	1.2
日本酒	15%	1合(180ml)	2.2

ドリンク計算方法

$$\text{アルコール度数}(\%) \div 100 \times \text{量}(\text{ml}) \times 0.08$$

合計 点

0~9点	問題飲酒ではありません。今後もお酒と上手に付き合ってください。
10~19点	現在もしくは今後、身体への影響が心配です。お酒の量や飲み方を見直してみませんか？
20点~	大変危険な飲み方です。医療機関の受診または相談機関に相談してみませんか？