

飲み方診断チェック票(AUDIT)

現在の飲み方を確認してみましょう。あなたに当てはまるもの1つを選んで○印をつけてください。回答が終わったら、数字の合計を記入してください。

- | | |
|--|--|
| 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？
0. 飲まない
1. 1ヶ月に1度以下
2. 1ヶ月に2～4度
3. 1週に2～3度
4. 1週に4度以上 | 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1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日 |
| 2. 飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか？
<参考量>日本酒 1合=2.2ドリック、ビール 500ml = 2ドリック、ウイスキー水割りダブル1杯=2ドリック、焼酎(25度)1合=3.6ドリック、ワイングラス1杯=1.2ドリック、梅酒1合=2.2ドリック
0. 1～2ドリック 1. 3～4ドリック
2. 5～6ドリック 3. 7～9ドリック
4. 10ドリック以上 | 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. ない
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日 |
| 3. 1度に6ドリッ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1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
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1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
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1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日 | 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？
0. ない
2. あるが、過去1年にはなし
4. 過去1年間にあり |
| 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？
0. ない
1. 1ヶ月に1度未満
2. 1ヶ月に1度
3. 1週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日 | 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？
0. ない
2. あるが、過去1年にはなし
4. 過去1年間にあり |

合計得点

7点以下

8～14点

15点以上

問題飲酒はないと思われる⇒更なる「スマドリ」を目指そう！

問題飲酒はあるが、依存症には至らない

⇒節酒チャレンジをお勧めします。市ホームページで「スマドリ」と検索すると、お得情報提供中です。

依存症が疑われる

⇒受診もしくは精神保健福祉センターにご相談ください。

相模原市精神保健福祉センター：042-769-9818

Are You 『スマドリ』? 目指せスマドリ!!

うんちく1

ついつい飲みすぎてしまう人も…。生涯お酒を楽しみたい人も…。
賢く小粋にお酒を楽しむ人（スマートドリンクー）を目指しませんか。

酒に酔うとは…。実は脳のマヒ

ほろ酔い以上に飲むと、脳のマヒが進み、その影響は全身に及びます。

お酒の飲み過ぎは、うつ病になりやすいことがわかっています。また、アルコール依存症の患者さんの脳が縮むことは昔からよく知られていましたが、最近では、1日に日本酒2合程度の飲酒でも、脳の委縮が認められるとの報告もあり、比較的少ない飲酒量でも脳の委縮が明らかになっています。

男性で4ドリンク以上、 女性で2ドリンク以上は 生活習慣病のリスク↑↑

うんちく2

習慣飲酒のある方は、1日の目安量は**2ドリンク**（＝純アルコール20g）

					
ビール 500ml (度数5%)	日本酒 1合(180ml) (度数14%)	ワイングラス 2杯(200ml) (度数13%)	ウイスキー ダブル1杯(60ml) (度数42%)	酎ハイ 350ml (度数7%)	焼酎 コップ半分(100ml) (度数25%)

プラス
週に連続2日間
+ の休肝日が持て
ると good!

女性やお酒に弱い人、高齢者は、より少ない量が適当です

ドリンク数＝アルコール濃度(%)×量(ml)×アルコール比重(0.8)×係数(0.1)

◆缶ビール500mlの例：0.05×500ml×0.8×0.1＝2ドリンク

多量の飲酒が続くと、家族問題や社会問題も引き起こします。

週に連続して2日以上休肝日が苦しい状況では、あなたのアルコール問題が始まっているかもしれません。

うんちく3

多量に飲酒した翌朝は…。 ホントは、まだまだ二日酔い!!

体質・体重・体格・年齢・性別などにより個人差はありますが、目安として**2ドリンク**のアルコールが体内から消失するのにかかる時間は、**約4時間以上**。

もし、ビール500mlをジョッキ3杯飲んだら、約12時間以上は運転できません。翌日の仕事や運転を意識して飲むのも「スマドリ」です。

※アルコールの分解速度は個人差が非常に大きいので、上記の時間はアルコール分解を保証する時間ではありません。

もっと「スマドリ」になりたいあなたに、ぴったりの情報を提供しています
相模原市ホームページから「スマドリ」と検索
<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp>



相模原市精神保健福祉センター
令和3年11月改訂