

お酒の飲み方をチェックしましょう

A	①お酒をどのくらいの頻度で飲みますか？ (点)	0. 飲まない 1. 月に1度以下 2. 月に2～4回 3. 週に2～3回 4. 週に4回以上
	②通常、飲酒する時はどのくらいの量を飲みますか？ (点)	0. 0～2ドリンク 1. 3～4ドリンク 2. 5～6ドリンク 3. 7～9ドリンク 4. 10ドリンク以上
	③1度に6ドリンク以上飲酒する機会がどれくらいありますか？ (点)	0. ない 1. 月に1度未満 2. 月に1度 3. 週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

A 合計点数 () 点

男性4点以下:女性3点以下
→ 今のまま上手にお付き合いください
男性5点以上:女性4点以上
→ **Bの質問に引き続きお答えください**

B	④過去1年間に、飲み始めたら止められなかったことは？ (点)	0. ない 1. 月に1度未満 2. 月に1度 3. 週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
	⑤過去1年間に、普通だで行えることが出来なかったことは？ (点)	
	⑥過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしたことは？ (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は？ (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は？ (点)	0. ない 2. あるが、過去1年にはなし 4. 過去1年にあり
	⑨あなたの飲酒のために、あなた自身や他の誰かがケガをしたことは？ (点)	
	⑩肉親や親戚、友人、医師、あるいは健康管理に携る人が、あなたの飲酒量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はありますか？ (点)	

B 合計点数 () 点

A () + B () = 合計点数 () 点

点数	結果
0～7点	これからも節度ある飲酒を心がけてください。
8～14点	少し心配な飲酒に当てはまります。お酒と健康について考えてみましょう。
15～19点	問題となる飲酒に当てはまります。量を減らしたり禁酒することをお勧めします。
20点～	アルコール依存症が疑われます。専門的な相談や治療を検討しましょう。

