

お酒の飲み方チェック (AUDIT)

オーディット

0～4のうち当てはまる番号を に記入しましょう。

Q1 あなたはアルコール飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？
0. 飲まない 1. 月1回以下 2. 月2～4回 3. 週2～3回 4. 週4回以上

Q2 飲酒するときは通常どのくらいの量を飲みますか？
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

2ドリンクの目安
ビール 500ml
日本酒 1合
ウイスキー シングル2杯
ワイン グラス2杯弱
焼酎 ぐい飲み2杯弱

Q3 1度に6ドリンク以上飲酒する頻度はどのくらいですか？
(Q2の2ドリンクの目安を参照)
0. ない 1. 月1回未満 2. 月1回 3. 週1回 4. 毎日

Q4 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. 月1回未満 2. 月1回 3. 週1回 4. 毎日

Q5 過去1年間に、普通だといえるが、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？
(例：二日酔いで仕事に行けなかった。約束を守れなかった。)
0. ない 1. 月1回未満 2. 月1回 3. 週1回 4. 毎日

Q6 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなけれ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. 月1回未満 2. 月1回 3. 週1回 4. 毎日

Q7 過去1年間に、飲酒後に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. 月1回未満 2. 月1回 3. 週1回 4. 毎日

Q8 過去1年間に、飲酒のために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. 月1回未満 2. 月1回 3. 週1回 4. 毎日

Q9 あなたの飲酒のためにあなた自身や他の人がけがをしたことがありますか？
0. ない 2. あるが過去1年にはない 4. 過去1年間にある

Q10 家族や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人から、あなたの飲酒について心配したり飲酒を控えるよう勧められたことがありますか？
0. ない 2. あるが過去1年にはない 4. 過去1年間にある

の中の数字の合計点

資料：厚生労働省e-ヘルスネット「AUDIT」（一部改変）

の中の数字の合計点

あなたの飲酒習慣の危険度は？

0～7点

危険の少ない飲酒

年1回お酒の飲み方をチェックしましょう。

8～14点

危険の高い飲酒

節酒をしましょう。
(お酒の適量の目安を参照)
相談機関に相談しましょう。

15点以上

アルコール依存症の疑い

相談機関・医療機関・
自助グループ等へ
相談しましょう。

相談機関・医療
機関の一覧は
次のページで確
認しましょう。

節度ある適度な飲酒

1日平均純アルコールで20g程度。()内はアルコール度数。女性は男性の1/2～1/3、高齢者は少なくしましょう。妊娠中・授乳中の方はノーアルコール



ビール (5度)
(500ml)
純アルコール量20g



日本酒 (15度)
1合 (180ml)
純アルコール量22g



ウイスキー (43度)
シングル2杯
(60ml)
純アルコール量21g



ワイン (12度)
グラス2杯弱
(200ml)
純アルコール量19g



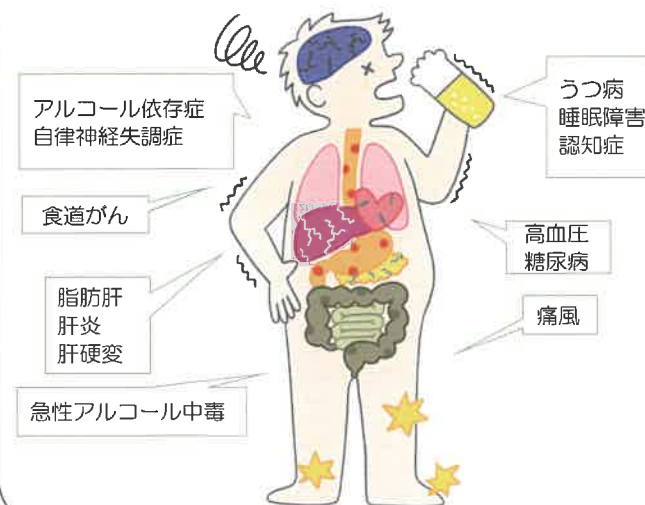
缶チューハイ・ハイ
ボール (7度)
缶1本 (350ml)
純アルコール量20g



焼酎 (35度)
ぐい飲み2杯弱
(70ml)
純アルコール量20g

アルコール関連問題

①アルコールによる心身の影響



②アルコールによる社会的影響



①【相談機関】

相談は**無料**です。一人で抱え込まないで、気軽にご相談ください。



名称	所在地	電話番号	備考
高松市健康づくり推進課 こころの健康相談(精神保健係)	高松市桜町一丁目9-12 (高松市保健センター内)	087-839-3801 (平日9:00~17:00)	まずは、お電話でご 連絡ください。

高松市健康づくり推進課では、家族教室も実施しています。

- ◆ **アルコール問題を考える家族のつどい**(毎月第3水曜日 7月休み/要申込み)
アルコール問題を抱える家族が、アルコール依存症について理解を深め、共に語り合う教室です。

県内の相談窓口については、香川県障害福祉課ホームページ『相談・支援制度』・
『相談窓口情報』を参照ください。

本人でなくても、家族だけでも相談できます。



三光病院
海野院長

五色台
佐藤院長

②【依存症専門医療機関】

医療機関名	所在地	電話番号	備考
医療法人社団 三光病院	高松市牟礼町原 883-1	087-845-3301	アルコール依存症の診察日 については、事前に電話確 認ください。 (要予約もあり)
香川県立丸亀病院	丸亀市土器町東 九丁目291	0877-22-2131	
医療法人社団 こころの医療センター五色台	坂出市加茂町 963	0877-48-2700	

※最寄りの医療機関でも、アルコール依存症に対応しています。

アルコール依存症について対応可能な医療機関については、香川県障害福祉課ホームページ
「相談・支援制度」・「福祉制度」「障害福祉制度の利用案内」・「精神疾患の医療連携体制(医療機関)」
を参照ください。

回数を重ねて参加し、仲間と触れ合う
ことで、回復につながります。
(断酒会より)



③【当事者の会・家族会・自助グループ等】

名称	電話番号	備考
(公社) 香川県断酒会	090-2826-1692 (担当:三野様) (9:00~21:00)	各地区で、断酒会・家族会を開催しています。 ホームページ「香川県断酒会」を参照ください。
AA 栗林グループ AA 坂出ソルトグループ AA 香川牟礼	082-246-8608 (10:00~17:00)	アルコールを飲まない生き方を手にし、それを 続けていくために自由意志で参加している世 界的な団体です。
アディクション問題を 考えよう会・かがわ (AKK かがわ)	0879-52-4758 (9:00~17:00)	定期的に相談例会・セミナーを開きながら、依 存症問題と回復について、情報発信していく活 動を進めています。

飲酒チェックツール SNAPPY-CAT

お酒のことがわかるサイト

- お酒の飲み方について、約3分間で
振り返りができます。
- あなたが飲んだお酒の量を簡単に計算
できます。
- お酒の心や体への影響に
ついて知ることができます。



SNAPPY-CAT 検索

高松市こころの体温計

「アルコールチェックモード」でもチェック!

- 利用料は無料ですが、通信料はかかります。
- 個人情報取得しません。(統計データのみ使用)
- このシステムは、医学的診断をするものでは
ありません。
- 結果にかかわらず、
心配なときはご相談ください。



お酒に関するお悩みごとはありませんか?

「自分の飲酒習慣について、見直してみたいと思ったことがある」
「ご家族や友人などのお酒の飲み方をみて、心配している」

- どんな時も、できることがあります。
アルコール健康障害について考えてみましょう。

高松市アルコール関連問題支援ネットワーク会議

高松市健康づくり推進課
精神保健係