

これから長くお酒を楽しむために わたしの飲み方チェック

”もう二度とお酒が飲めない” そうなる前に。



まずはチェック あなたの飲酒量はどのくらい？

AUDIT (WHO が問題飲酒を早期に発見する目的で作成したアルコール問題のスクリーニングテスト)

	0点	1点	2点	3点	4点
あなたはお酒を飲みますか？	飲まない	1カ月に1度以下	1カ月に2～4度	週に2～3度	週に4度以上
1度にどのくらいの量のお酒を飲みますか？ (下記のドリンク数を参照)	0～2 ドリンク	3～4 ドリンク	5～6 ドリンク	7～9 ドリンク	10ドリンク 以上
1度に6ドリンク以上飲酒することがありますか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日あるいは ほとんど毎日
過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがありましたか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日あるいは ほとんど毎日
過去1年間に、普段はできることを飲酒していたためにできなかったことがありましたか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日あるいは ほとんど毎日
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がありましたか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日あるいは ほとんど毎日
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ありましたか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日あるいは ほとんど毎日
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ありましたか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日あるいは ほとんど毎日
飲酒をしたために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？	ない		あるが、過去1年にはない		過去1年間にあり
肉親や親族、友人、医師など健康管理に携わる人が、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？	ない		あるが、過去1年にはない		過去1年間にあり

ドリンク換算

あなたが普段飲んでいるお酒のドリンク数は？



【ビール：5%】

缶500ml (2ドリンク)
缶350ml (1.4ドリンク)
発泡酒缶5.5%350ml (1.5ドリンク)



【缶酎ハイ】

3%350ml (0.8ドリンク)
9%350ml (2.5ドリンク)
9%500ml (3.6ドリンク)



【焼酎：25%】

25度 1合180ml (3.6ドリンク)
お湯割り [焼酎3：お湯7] 180ml (1.1ドリンク)
お湯割り [焼酎5：お湯5] 180ml (1.8ドリンク)
お湯割り [焼酎6：お湯4] 180ml (2.2ドリンク)



【日本酒：15%】

1合180ml (2.2ドリンク)



【ウイスキー・ブランデー：43%】

ロック80ml (0.6ドリンク)
ダブル60ml (2.1ドリンク)
シングル30ml (1.0ドリンク)
ハイボール缶7%350ml (2ドリンク)



【ワイン：12%】

120ml (1.2ドリンク)



判定

あなたの点数は、合計

点 です。

これからお酒を長く
楽しむために





判定結果

0～7点 : 今のところ危険が少ない飲み方です

年1回は健康診査で体の状態を確認しましょう。

8～14点 : 健康に影響を及ぼす飲み方です

アルコール量を減らすことで、健康リスクが低下することがわかっています。

▶ アルコール量を減らす工夫

飲酒量を今よりも減らしてみる

- ・500ml缶から350ml缶に変える
- ・4合から3合に減らす
- ・毎日飲むから、週6日飲むにする

ノンアルコールの活用や アルコール度数を下げてみる

- ・ノンアルコールに置き換える
- ・9%の酎ハイから7%に度数を下げる
- ・お湯割りは、焼酎の割合を少なくする

30分かけてゆっくり飲む

最初の30分ゆっくり飲むことで、酔いが回る速度を抑えることができます

水（または炭酸水、ノンアルコール飲料）を交互に飲む

交互に飲むことで、お酒やつまみを楽しみながら、お酒を飲む量を減らすことができます



体験者の声

「飲む量が減ったことで、発泡酒ではなく、少しだけ美味しいビールを飲む機会が増え、よりお酒を楽しめています」

▶ 減酒（アルコール低減）外来を受診する

カウンセリングや飲酒量を減らす効果があるお薬（保険診療）等での治療が受けられます。

15～40点 : アルコール依存症が疑われる飲み方です

早いうちに飲み方を改善できれば、それだけ心も体も負担が少なくて済みます。
まずはご相談ください。

アルコールに関する相談窓口

高知市保健所健康増進課
成人保健担当

お気軽に
ご相談
ください



〒780-0850

高知市丸ノ内1丁目7-45 総合あんしんセンター1階

☎ 088-803-8005（平日8時30分～17時15分）

✉ kc-140400@city.kochi.lg.jp

SNAPPY-CAT

（スナッピーキャット）



3分で簡単

- ・お酒の飲み方の振り返り
- ・飲酒量のチェック
ができます。



その他、アルコール分解時間もチェックできます

出典：①厚生労働科学研究（2013～2015年）「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」
②AMED委託研究開発（2017～2019年）「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究」
③科研費（2020～2023年）「問題飲酒者に対するオンライン版飲酒日記の効果検証と新たなプログラムの開発」