アルコール依存症スクリーニングテスト（AUDIT-C）やってみましょう！

WHO によって開発されました。アルコール依存症や将来の危険性を判定できます。

お酒との関係をセルフチェックしてみませんか

No.	質問	０点	１点	２点	３点	４点
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	飲まない	月に１度以下	月に２～４度	週に２～３度	週に４度以上
2	飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか ※参考「ドリンク数」を参照	１～２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
3	一度に６ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか	ない	月に１度未満	月に１度	週に１度	ほぼ毎日



３つの質問に答えて、
合計点数を出してみて！！

No.１～３の合計：＿＿＿点

＜参考＞ドリンク数：お酒に関する共通指標（１ドリンク＝純アルコール量 10g）

○ビール・発泡酒（5%）
350mL 缶…… 1.4 ドリンク
中ビン・500mL 缶 …… 2.0 ドリンク

○日本酒(15%)
１合(180mL)・ワンカップ‥2.2 ドリンク

○焼酎・泡盛（水割り・原酒で 60ml）
度数 20%…… 1.0 ドリンク
度数 25%…… 1.2 ドリンク
度数 30%…… 1.4 ドリンク

○酎ハイ・ハイボール(7%)
350mL 缶…… 2.0 ドリンク
500mL 缶…… 2.8 ドリンク

○ワイン(12%)
ワイングラス(120mL) …… 1.1 ドリンク

○ウイスキー(40%)
水割り（原酒で 30mL） …… 1.0 ドリンク

○梅酒(13%)
ソーダ割り(原酒で 60mL)…0.6 ドリンク

※純アルコール量(g)＝飲酒量(mL)×濃度(パーセント/100)×アルコール比重(0.8)
（例）5%ビール 500ml 缶１本＝500(mL)×0.05×0.8＝20g＝2.0 ドリンク

※以下のサイトでも簡単にドリンク数の確認ができます。
アルコールウォッチ ： https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/

【判定：３項目の合計点数】



どうだったかな？

男性：５点未満
女性：４点未満

＜危険の少ない飲酒＞
現段階では危険の少ない飲酒です。年１回チェックしましょう。

男性：５点以上
女性：４点以上

＜危険・有害な飲酒、アルコール依存症の可能性が高い＞
追加でこちらも確認してみましょう。

https://addiction-aichi.jp/alcohol/check/