

## お酒に飲まれていませんか？

お酒は、祭り事や会食などの場面で飲まれ、生活や文化として親しまれています。お酒と上手に付き合うことで、暮らしを彩ってくれる一方、飲み方を間違えると、生活習慣病・アルコール依存症・うつ病・認知症などの病気の原因となり、飲酒運転のリスクを高め、本人のみならず家族や社会に深刻な影響を与える危険性があります。

不適切な飲酒によって生じる様々な問題を予防するために、「アルコール健康障害基本法」が平成26年6月1日に施行されました。

お酒と上手に付き合い、健康な生活を送るために、ご自身の飲酒を振り返ってみましょう。

### ★AUDIT(オーディット)で自分の飲酒を振り返ってみましょう

AUDIT(オーディット)は世界保健機構(WHO)がアルコール関連問題の低減を目的に作成した飲酒習慣のスクリーニングテストです。飲酒習慣が適切なものか、健康や日常生活への影響があるかを確認してみましょう。

質 問		0点	1点	2点	3点	4点
問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1回以下	月2～4回	週2～3回	週4回以上
問2	飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ ⇒量の換算は「種類のドリンク換算表」参照（以後同じ）	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
問3	1回に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1回未満	月1回	週1回	毎日又はほぼ毎日
問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？	ない	月1回未満	月1回	週1回	毎日又はほぼ毎日
問5	過去1年間に、普通だと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？	ない	月1回未満	月1回	週1回	毎日又はほぼ毎日
問6	過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなけ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？	ない	月1回未満	月1回	週1回	毎日又はほぼ毎日
問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？	ない	月1回未満	月1回	週1回	毎日又はほぼ毎日
問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？	ない	月1回未満	月1回	週1回	毎日又はほぼ毎日
問9	あなたの飲酒により、あなた自身や他人がケガをしたことがありますか？	ない		1年以上前にある		1年以内にある
問10	肉親や親戚、友人、医師又は健康管理に携わる方が、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とあなたに勧めたことがありますか？	ない		1年以上前にある		1年以内にある
						合計得点

\*問2の「ドリンク」とは飲酒量の単位を表しています。  
次の「主な種類のドリンク換算表」を参考にしてください。

## 〈主な種類のドリンク換算表〉

種類	量	ドリンク数	種類	量	ドリンク数	
(1)ビール(5%)・ 発泡酒	大びん(633ml)1本	2.5	(5)カクテル類 (果実味などを 含んだ甘い酒)	コップ(180ml)1杯	0.7	
	大ジョッキ(600ml)1杯	2.4		350ml缶1本	1.4	
	中びんまたは500ml缶1本	2		500ml缶1本	2.0	
	中ジョッキ(320ml)1杯	1.3		中ジョッキ(320ml)1杯	1.3	
	350ml缶1本	1.4		ワイングラス(120ml)	1.2	
	コップ(180ml)1杯	0.7		(6)ワイン(12%)	ハーフボトル(375ml)1本	3.6
(2)日本酒(15%)	1合(180ml)	2.2	フルボトル(750ml)1本		7.2	
	お猪口(30ml)1杯	0.4	(7)ウィスキー、ジン、 ブランデー、ラム、 ウォッカなど(40%)	シングル水割り1杯(原酒で30ml)	1.0	
(3)焼酎・泡盛(20%)	1合(180ml)	2.9		ダブル水割り1杯(原酒で60ml)	2.0	
	焼酎・泡盛(25%)	1合(180ml)		3.6	ショットグラス(30ml)1杯	1.0
	焼酎・泡盛(30%)	1合(180ml)		4.3	ポケットビン(180ml)1本	5.8
	焼酎・泡盛(40%)	1合(180ml)		5.8	ボトル半分(360ml)	11.5
(4)酎ハイ(7%)	コップ(180ml)1杯	1.0	(8)梅酒(15%)	1合(180ml)	2.2	
	350ml缶酎ハイ1本	1.4		お猪口(30ml)	0.4	
	500ml缶酎ハイ1本	2.0				
	中ジョッキ(320ml)1杯	1.8				
	大ジョッキ(600ml)1杯	3.4				

◎参考：飲酒量のドリンク換算式

**ドリンク = お酒の量(ml) × お酒の濃度(アルコール度数%) / 100 × 0.8 × 0.1**

\*例えば缶ビール(500ml)1本飲んだときのドリンクは・・・  
 $500\text{ml} \times (5\% / 100) \times 0.8 \times 0.1 = 2$ ドリンク となります。

- 節度ある適度な飲酒は**2ドリンク**
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒は**男性4ドリンク、女性2ドリンク**
- 多量飲酒は**6ドリンク**

## ◎AUDIT(オーディット)判定

合計点	判定
0点	非飲酒群
1～7点	問題飲酒はないと思われる群
8～14点	問題飲酒はあるがアルコール依存症には至らない群
15点以上	アルコール依存症が疑われる群



50歳男性の平均点は7点です。  
 これから忘年会、年末年始にかけて飲酒の機会が増えますが、  
 これを機会にお酒との付き合い方を見直してみましょう!

出所：内閣府ホームページ「アルコール健康障害対策」 URL <http://www8.cao.go.jp/alcohol/>

厚労省ホームページ「飲酒/e-ヘルスネット情報提供」

URL <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol>