

AUDIT (オーディット)

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？ 0：飲まない 1：1ヶ月に1度以下 2：1ヶ月に2～4度 3：1週に2～3度 4：1週に4度以上	
②	飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ 量の換算は次のページの表を参照してください。 0：0～20グラム 1：30～40グラム 2：50～60グラム 3：70～90グラム 4：100グラム以上	
③	1度に60グラム以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？ 0：ない 1：1ヶ月に1度未満 2：1ヶ月に1度 3：1週に1度 4：毎日あるいはほとんど毎日	
④	過去1年間に、飲み始めると止められなかった事が、どのくらいの頻度でありましたか？ 0：ない 1：1ヶ月に1度未満 2：1ヶ月に1度 3：1週に1度 4：毎日あるいはほとんど毎日	
⑤	過去1年間に、普通だと思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？ 0：ない 1：1ヶ月に1度未満 2：1ヶ月に1度 3：1週に1度 4：毎日あるいはほとんど毎日	
⑥	過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせね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 1：1ヶ月に1度未満 2：1ヶ月に1度 3：1週に1度 4：毎日あるいはほとんど毎日	
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？ 0：ない 1：1ヶ月に1度未満 2：1ヶ月に1度 3：1週に1度 4：毎日あるいはほとんど毎日	
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？ 0：ない 1：1ヶ月に1度未満 2：1ヶ月に1度 3：1週に1度 4：毎日あるいはほとんど毎日	
⑨	あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？ 0：ない 2：あるが、過去1年にはなし 4：過去1年間にあり	
⑩	肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、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？ 0：ない 2：あるが、過去1年にはなし 4：過去1年間にあり	

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	合計点

氏 名 _____

酒類の純アルコール換算表

種類	量	グラム数	
(1) ビール (5%)・発泡酒	コップ(180mL) 1杯	7	
	小ビンまたは 350mL 缶 1本	14	
	中ビンまたは 500mL 缶 1本	20	
	大ビンまたは 633mL 缶 1本	25	
	中ジョッキ (320mL) 1杯	13	
	大ジョッキ (600mL) 1杯	24	
	(2) 日本酒 (15%)	1合 (180mL)	22
お猪口 (30mL) 1杯		4	
(3) 焼酎・泡盛 (20%)	ストレートで 1合 (180mL)	29	
	焼酎・泡盛 (25%)	ストレートで 1合 (180mL)	36
	焼酎・泡盛 (30%)	ストレートで 1合 (180mL)	43
	焼酎・泡盛 (40%)	ストレートで 1合 (180mL)	58
(4) 酎ハイ (7%)	コップ 1杯 (180mL)	10	
	350mL 缶酎ハイ 1本	20	
	500mL 缶酎ハイ	28	
	中ジョッキ (320mL) 1杯	18	
	大ジョッキ (600mL) 1杯	34	
(5) カクテル類 (5%) (果実味などを含んだ 甘い酒)	コップ(180mL) 1杯	7	
	350mL 缶 1本	14	
	500mL 缶 1本	20	
	中ジョッキ (320mL) 1杯	13	
(6) ワイン(12%)	ワイングラス (120mL) 1杯	12	
	ハーフボトル (375mL) 1本	36	
	フルボトル (750mL) 1本	72	
(7) ウイスキー、ブランデー、ジン、ウォッカ、ラムなど (40%)	シングル水割り 1杯 (原酒で 30mL)	10	
	ダブル水割り 1杯 (原酒で 60mL)	20	
	ショットグラス (30mL) 1杯	10	
	ポケットビン (180mL) 1本	58	
	ボトル半分 (360mL)	115	
(8) 梅酒 (14%)	1合 (180mL)	20	
	お猪口 (30mL)	3	