

～自分の飲酒量を確認しよう（AUDIT）～

お酒	日本酒	ウイスキー	ビール	焼酎	ワイン
度数	15%	40%	5%	25%	12%
量	1合 180ml	シングル1杯 (60ml)	中瓶1本 500ml	1合 180ml	グラス2杯 (120ml)
純アルコール量	21g	20g	20g	36g	24g
単位	1単位	1単位	1単位	1.8単位	1.2単位

アルコール飲料に含まれる純アルコール量

$$= (\text{アルコールの量}) \times (\text{アルコール度数} \times 0.01) \times 0.8 = \underline{\hspace{2cm}} \text{g}$$

(例) 度数5%のビールロング缶(500ml) 1本 = (500ml) × (5 × 0.01) × 0.8 = 20g = 1単位*

※純アルコール量20gで1単位

①あなたはお酒をどれぐらいの頻度で飲みますか？

0点：飲まない 1点：1ヶ月に1回以下 2点：1ヶ月に2～4回
3点：1週間に2～3回 4点：1週間に4回以上 点

②飲酒する時には通常どれぐらいの量を飲みますか？

0点：1単位 1点：2単位 2点：3単位
3点：4単位 4点：5単位以上 点

③1度に3単位以上飲酒することがどれぐらいの頻度でありますか？

0点：ない 1点：月に1度未満 2点：月に1度
3点：週に1度 4点：毎日あるいはほとんど毎日 点

④過去1年間に、飲み始めるとやめられなかったことが、
どのぐらいの頻度でありましたか？

0点：ない 1点：月に1度未満 2点：月に1度
3点：週に1度 4点：毎日あるいはほとんど毎日 点

⑤過去1年間に、普通だで行えることを飲酒していたためにできなかったことが、
どのぐらいの頻度でありましたか？

0点：ない 1点：月に1度未満 2点：月に1度
3点：週に1度 4点：毎日あるいはほとんど毎日 点

