



お酒の飲み方大丈夫？



適量を超えたり、飲酒回数が増えると、誰でもアルコール依存症になる危険性があります。アルコール依存症で苦しむのは本人だけではありません。
多くの場合、健康、仕事、家族、友人、財産を失うことにつながります。



飲み方のチェックを
してみましょう！

	AUDIT-C (オーディットC)	0点	1点	2点	3点	4点
1	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	月に一度以下	月に2~4度	週に2~3度	週に4度以上
2	飲酒する時、通常どのくらいの量を飲みますか？ (*ドリンクの目安)	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	月に一度未満	月に一度	週に一度	ほぼ毎日

《判定結果》3項目の合計点数

65歳未満の男性

⇒5点以上、

65歳以上の男性と全ての女性

⇒3点以上の場合

詳細なチェックをお勧めします

*ドリンクの目安

日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎	ワイン
1合	中びん 1本	水割りダブル 1杯	1合	グラス1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1.5ドリンク

相談が早いほど、回復は早く、失うものは少なくなります。ご相談ください。

相談先：衣浦東部保健所 健康支援課 こころの健康推進 G

★月～金曜日（祝祭日は除く）の午前9時から午後4時30分まで

（正午から午後1時を除く）

