

お酒の飲み方チェック



あなたの飲み方は大丈夫？今すぐチェックしてみましょう！

◆自身の経験をチェックします。

CAGE
(ケージ) 法
~Ewing JAより~

Q. 過去に次の経験がありましたか？

- 1 飲酒量を減らさなければならなかったと感じたこと
☐ある ☐ない
- 2 他人にあなたの飲酒を注意されて気にさわったこと
☐ある ☐ない
- 3 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたこと
☐ある ☐ない
- 4 神経を落ち着かせたり二日酔いを治すため迎え酒をしたこと
☐ある ☐ない

判定

4項目の中で、「ある」に該当する項目数

- 0項目 ⇒ 「危険の少ない飲酒」…年1回チェックしましょう
1項目 ⇒ 「**危険な飲酒**」…**節酒が必要です**
2項目以上 ⇒ 「**アルコール依存症**の可能性が高い」
…**専門医へ相談しましょう**

◆普段の飲酒習慣（量、頻度）をチェックします。

<ドリンクの目安>

日本酒	ビール	ウィスキー	焼酎（25%）	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

AUDIT-C
(オーディットC)

【参考】ドリンク量換算式 飲酒量(ml)×度数(%)÷100×0.8(比重)=純アルコール量(g)
純アルコール量(g)÷10 (g)=ドリンク数

		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	飲酒をする時、通常どのくらいの量を飲みますか（参考：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	1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

① 点 + ② 点 + ③ 点 = 合計 点

判定

3項目の合計点数

- ◆65歳未満の男性が5点未満、65歳以上の男性と全ての女性が3点未満
⇒ 「危険の少ない飲酒」…年1回チェックしましょう
◆65歳未満の男性が5点以上、65歳以上の男性と全ての女性が3点以上
⇒ 「**危険な飲酒**または**アルコール依存症**の可能性が高い」
…**専門医へ相談しましょう**



アルコールに関する相談は
こちらへ



発行：令和6年9月
豊田市役所 保健部 保健支援課
電話 34-6855
FAX 34-6051