**お酒の飲み方チェック　AUDIT**（Alcohol　Use　Disorders　Identification　Test）

**アルコールの飲み方について、チェックしてみましょう。**





合計：　　　点

**普段の飲酒はどれくらい？**

**◆飲酒量（純アルコール摂取量）を計算してみましょう。**

****　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　**＊約20g（日本酒約１合）の純アルコールと同程度のお酒の量**

**一日の摂取アルコール量：　　　　　　　　　　　　ｇ**

****

****

****

****