

飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) は、WHO (世界保健機関) が開発した、飲酒問題の程度を調べるテストです。AUDITを行うことでご自身やご家族のアルコール依存症の可能性を確かめることができます。

過去1年間の飲酒の状況について、当てはまる番号を□の欄にご記入下さい。各番号は「点数」を示します。

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か月に1度以下
2. 1か月に2~4度
3. 1週間に2~3度
4. 1週間に4度以上

□

⑥過去1年間に深酒の後、朝に迎え酒をしたことが、どれくらいの頻度でありましたか？

0. ない
1. 1か月に1度未満
2. 1か月に1度
3. 1週間に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

□

②飲酒する時は通常、お酒の純アルコール換算でどれくらいの量を飲みますか？ (純アルコールの計算参照)

0. 1~2ドリンク (10~29 g)
1. 3~4ドリンク (30~49 g)
2. 5~6ドリンク (50~69 g)
3. 7~9ドリンク (70~99 g)
4. 10ドリンク以上 (100 g 以上)

□

⑦過去1年間に飲酒后、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か月に1度未満
2. 1か月に1度
3. 1週間に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

□

③1度に純アルコール換算で60 g以上飲酒することがどれくらいの頻度でありますか？

0. ない
1. 1か月に1度未満
2. 1か月に1度
3. 1週間に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

□

⑧過去1年間に、飲酒の為前夜の出来事を思い出せなかった事がどれくらいの頻度でありましたか？

0. ない
1. 1か月に1度未満
2. 1か月に1度
3. 1週間に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ことがどのくらいの頻度でありましたか？

0. ない
1. 1か月に1度未満
2. 1か月に1度
3. 1週間に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

□

⑨自身の飲酒により、自身が怪我したり、他の誰かに怪我を負わせたことがありますか？

0. ない
2. あるが、過去1年間はない
4. 過去1年にあり

□

⑤過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していた為に出来なかった事が、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない
1. 1か月に1度未満
2. 1か月に1度
3. 1週間に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

□

⑩肉親や親戚、友人、医師、あるいは健康管理に携わる人が、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年間はない
4. 過去1年にあり

□

①~⑩の設問の合計点数を
ご記入ください。 合計 □ 点

AUDITの点数 (結果) が示す飲酒の影響と望ましい対処

0点	8点	15点	※0~8点 低リスク	今のところ、危険の少ないお酒の飲み方です。 今後も健康的なお酒との付き合いを心がけましょう。
危険の少ない 飲酒	危険の高い 飲酒	アルコール 依存の疑い	※9~14点 中リスク	将来、あなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。 節度ある飲酒を心がけましょう。
			※15点~ 高リスク	今の飲酒習慣ではアルコール依存になる恐れがあります。 飲酒量を減らしたり断酒を強くお勧めします。