

飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

AUDIT (The 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。

過去1年間の飲酒の状況について、あてはまる番号を □ の欄にご記入ください。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ヶ月に1度以下
- 2. 1ヶ月に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、体調を整えるために、朝に迎え酒をしたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

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

②飲酒するときは通常、お酒の純アルコール換算でどのくらいの量を飲みますか？

- 0. 1~2ドリンク (10~29g)
 - 1. 3~4ドリンク (30~49g)
 - 2. 5~6ドリンク (50~69g)
 - 3. 7~9ドリンク (70~99g)
 - 4. 10ドリンク以上 (100g以上)
- (前ページの表を参考にしてください)

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ヶ月に1度未満
- 2. 1ヶ月に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60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

- 0. ない
- 1. 1ヶ月に1度未満
- 2. 1ヶ月に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、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？

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

⑨あなた自身の飲酒のために、あなた自身がけがしたり、他の誰かにけがを負わせたことがありますか？

- 0. ない
- 2. あるが、過去1年間はなし
- 4. 過去1年間にあり

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

- 0. ない
- 1. 1ヶ月に1度未満
- 2. 1ヶ月に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年間はなし
- 4. 過去1年間にあり

最後に合計点数もご記入ください。

合計 点

AUDITの点数が示す飲酒の影響と望ましい対処

0点 8点 15点

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

◇0~8点

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。

◇9~14点

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~

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。飲酒量を減らすことを強くお勧めします。