

飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

あなたの飲酒習慣は危険の少ないものでしょうか。健康に害をもたらすようなお酒の飲み方を早期に発見するため、WHO (世界保健機構) が開発したテストをやってみましょう。

以下の10個の質問に、もっとも近い回答を選び、その番号を記入してください。最後に、数字の合計点を記入してください。

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週に2~3度
4. 1週に4度以上

②飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか？

0. 1~2ドリンク 1. 3~4ドリンク
2. 5~6ドリンク
3. 7~9ドリンク
4. 10ドリンク以上

日本酒1合=2ドリンク ビール大瓶1本=2.5ドリンク ウイスキー水割りダブル1杯=2ドリンク
焼酎お湯割り1杯=1ドリンク ワイングラス1杯=1.5ドリンク (1ドリンク=純アルコール9~12g)

③1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？

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

⑤過去1年間に、普通だで行えることが、飲酒を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週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑥過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝に迎え酒をしないといけなかったことが、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週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑦過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念に駆られたことが、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週に1度
4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑨あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが、けがをしたことがありますか？

0. ない
2. あるが、過去1年にはなし
4. 過去1年間にあり

⑩肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の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年にはなし
4. 過去1年間にあり

①~⑩の数字を合計する

数字の合計点 点 あなたの飲酒習慣を確認しましょう。

問題飲酒の重症度判定

アルコール依存症疑い ゾーン1

現在のお酒の飲み方は、アルコール依存症が疑われます。あなたの健康や、家族や職場での生活に悪影響が及んでいるかもしれません。専門医療機関に相談することを強く勧めます。

20点以上

危険または有害な飲酒 ゾーン2

現在の飲み方を続けると、あなたの健康や生活に影響がでたり悪化する恐れがあります。飲み方を考え直しましょう。1日2ドリンク (ビール約500ml・女性は約半分) が節度ある適度な飲酒とされています。

10~19点

危険の少ない飲酒 ゾーン3

今のところ、お酒の飲み方に大きな問題はありません。飲んでいない人は、飲まないことを続けましょう。

1~9点

非飲酒 ゾーン4 0点