

飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)

現在の飲酒習慣が適切か、健康への被害や日常生活への影響が出るほどの問題があるのかAUDIT (The Alcohol Use Disorders Identification Test)というスクリーニングテストでチェックしましょう。

あなたが該当する最も近い回答を選び、その番号を記入してください。回答が終わりましたら、数字の合計点を最後に記入してください。

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か月に1度以下
2. 1か月に2～4度
3. 1週間に2～3度

6. 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために朝迎え酒をしなければならなかったことが、どのくらいの頻度でありますか？

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

2. 飲酒する時は、通常どのくらいの量を飲みますか？

0. 0～2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

※ビール中びん1本(500ml) = 2ドリンク
焼酎25%1合(180ml) = 3.6ドリンク、
日本酒1合(180ml) = 2.2ドリンク、
ワイン12%グラス1杯(120ml) = 1.2ドリンク、
ウイスキー・ブランデー・ウォッカなど(40%)ダブル水割り1杯(原酒60%) = 2ドリンク

7. 過去1年間に、飲酒後、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すか？

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

8. 過去1年間に、飲酒のために、前夜の出来事が思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありますか？

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

3. 一度に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. 月に1度未満 2. 月に1度
3. 週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

9. 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年間はなし
4. 過去1年間にあり

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

10. 両親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒を心配したり、飲酒量を減らすことを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

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

※お酒を飲んでいたので、電車を乗り過ごした、車で外出ができなかった、なども含む。

合計 点



判定

7点以下…問題飲酒はないと思われる状態です。

8～14点…問題飲酒はあるが依存症には至らない状態です。

15点以上…アルコール依存症が疑われるため、専門医療機関への受診が必要です。