

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)

③ 1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、普通だと行えることが、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