

あなたのアルコール依存度をチェックしよう

AUDIT(オーディット)とは、世界保健機関(WHO)が問題となる飲酒を早期に発見する目的で作成したスクリーニングテストです。

以下の1から10までの各項目について該当する番号を選び、□の欄に記入してください。

		点数
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:月1回以下 2:月2~4回 3:週2~3回 4:週4回以上	
2	飲酒するとき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 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、ワングラス1杯=1.5ドリンク、梅酒小コップ1杯=1ドリンク	
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1回未満 2:毎月 3:毎週 4:毎日またはほぼ毎日	
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがありますか？ 0:ない 1:月1回未満 2:毎月 3:毎週 4:毎日またはほぼ毎日	
5	過去1年間に、普通だとできることを飲酒していたため、できなかったことがありますか？ 0:ない 1:月1回未満 2:毎月 3:毎週 4:毎日またはほぼ毎日	
6	過去1年間に、深酒の後に体調を整えるため、朝迎え酒をしなくてはならなかったことがありますか？ 0:ない 1:月1回未満 2:毎月 3:毎週 4:毎日またはほぼ毎日	
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ありますか？ 0:ない 1:月1回未満 2:毎月 3:毎週 4:毎日またはほぼ毎日	
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ありますか？ 0:ない 1:月1回未満 2:毎月 3:毎週 4:毎日またはほぼ毎日	
9	あなたの飲酒のために、あなた自身や他人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	

あなたの点数はいかがでしたか？

点数が低いほど、より健康に影響の少ない飲み方です。

合計

点

合計点	判定結果
15点以上	アルコール依存症の疑い 24点:アルコール依存症患者の平均点 20点:アルコール依存症を疑う 15点:アルコール性肝障害患者の平均点
8~14点	危険の高い飲酒
7点以下	危険の少ない飲酒

つい飲みすぎてしまう

飲まないと思えない

家族のことが心配...



15点以上なら、一度専門機関へ相談を