

# あなたの飲酒習慣は適正ですか？

## 飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)

現在の飲酒習慣が適正なものなのか、あるいは健康への被害や日常生活への影響が出るほどの問題なのか、スクリーニングテストで確認してみましょう。

あなたが該当する回答を選び、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の欄に記入してください。



**1ドリンク**

ワイン 小グラス 1杯

ウイスキー シングル 1杯

**1.5ドリンク**

缶ビール 350ml 1本

焼酎 お湯割り (5:5) 1杯

**2ドリンク**

ビール 500ml 1杯

日本酒 1合

質問		番号					回答
		0	1	2	3	4	
1	どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	全く飲まない	月1回以下	月2~4回	週2~3回	週4回以上	
2	飲酒時の純アルコール量(ドリンク数)は1日平均どのくらいですか？	3ドリンク未満	3ドリンク以上 5ドリンク未満	5ドリンク以上 7ドリンク未満	7ドリンク以上 10ドリンク未満	10ドリンク以上	
3	1回に純アルコール量6ドリンク以上飲む事がどれくらいの頻度でありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又は ほぼ毎日	
4	飲み始めたら飲むことを止められなくなったことが過去1年でありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又は ほぼ毎日	
5	飲酒のせいで、通常あなたが行うことになっていることが行うことができなかつたことが過去1年でありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又は ほぼ毎日	
6	飲酒の後、体調を整えるために迎酒をしななければならなかつたことが、過去1年でありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又は ほぼ毎日	
7	飲酒後に罪悪感・後ろめたさを感じたり、後悔したことが過去1年でありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又は ほぼ毎日	
8	飲酒翌朝に前日の行動を思い出せなかつたことが過去1年でありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又は ほぼ毎日	
9	あなたの飲酒によりあなた自身や他人にケガをしたことがありますか？	なし		1年以上前 にある		過去1年 以内にある	
10	親戚、友人、医師又は健康管理に携わる方が、あなたの飲酒に心配したり、飲酒を控えるよう勧められたことがある？	なし		1年以上前 にある		過去1年 以内にある	
						合計	

合計点	判定結果
15点以上	<b>アルコール依存症疑い群</b> 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:アルコール性肝臓障害者の平均点
8点~4点	<b>危険な飲酒群</b> 10点:過半数が飲酒減量の忠告を受ける
1点~7点	<b>危険の少ない飲酒群</b> 7点:50歳男性の平均点
0点	非飲酒群



**医師に相談しましょう。**  
本人だけではなく、  
家族からの相談も受け付けます。