

飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

(The Alcohol Use Disorders Identification Test)

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問題のあるものなのか、次のスクリーニングテストで確認してみましょう。

あなたが該当するもっとも近い回答を選び、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の欄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カ月に1度以下
- 2. 1カ月に2～4度
- 3. 1週間に2～3度
- 4. 1週間に4度以上

6. 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない

- 1. 1カ月に1度未満
- 2. 1カ月に1度
- 3. 1週間に1度
- 4. 毎日あるいはほとんど毎日

2. 飲酒するときには通常、純アルコール換算でどのくらいの量を飲みますか？

ただし、ビール中びん1本=20g、日本酒1合(180ml)=22g、ウイスキーダブル(60ml)=20g、焼酎(25度)1合(180ml)=36g、ワイン1杯(120ml)=12g

- 0. 10～20g
- 2. 50～60g
- 4. 100g以上
- 1. 30～40g
- 3. 70～90g

※純アルコール量が選択肢に当てはまらない場合は、近いものを選んでください。

7. 過去1年間に、飲酒后、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したか？

0. ない

- 1. 1カ月に1度未満
- 2. 1カ月に1度
- 3. 1週間に1度
- 4. 毎日あるいはほとんど毎日

3. 1度に純アルコール換算で60g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カ月に1度未満
- 2. 1カ月に1度
- 3. 1週間に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カ月に1度未満
- 2. 1カ月に1度
- 3. 1週間に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カ月に1度未満
- 2. 1カ月に1度
- 3. 1週間に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、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰か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. 1カ月に1度未満
- 2. 1カ月に1度
- 3. 1週間に1度
- 4. 毎日あるいはほとんど毎日

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年間はなし
- 4. 過去1年間にあり

合計 点

飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT) の評価

(The Alcohol Use Disorders Identification Test)

あなたの飲酒習慣の評価を確認しましょう。

合計点が当てはまるゾーンが、あなたの評価です。

あなたが当てはまるゾーンや調査結果を参考に、
あなたの飲酒習慣を見直してください。

問題飲酒の重症度判定

