

アルコール依存のスクリーニングテスト



【AUDIT アルコール習慣簡易テスト】

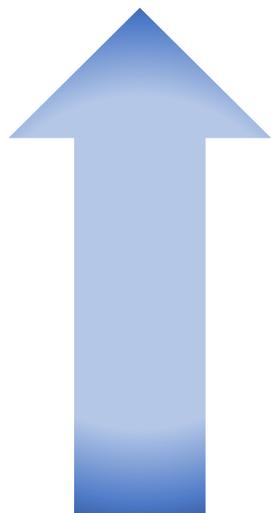
AUDIT は、1990 年代初めに世界保健機関（WHO）が開発したテストです。
あなた（または対象となる方）の飲酒習慣は、危険の少ないものでしょうか？
健康に害をもたらすようなお酒の飲み方を早期に発見するため、下記の質問項目をチェックして確認してみましょう。

◆やり方◇ 以下の10個の質問に、もっとも近い回答を選び、その番号をチェックしてください。
チェックした項目の数字が点数になります。最後に、数字の合計点を出していきます。

問	項目	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 / 1：1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	飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ <目安> 「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」「梅酒小コップ1杯=1ドリンク」 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	
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事が、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ヶ月に1回未満 / 2：1ヶ月に1回 / 3：1週に1回 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たずさわる人が、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	
<p>【採点方法】①から⑩の項目でチェックした番号の数字を合計します。</p> <p style="text-align: right;">数字の合計点→</p>		

問題飲酒の重症度判定

高い



危険度



低い

ゾーン1 <20点以上>

アルコール依存症の疑い

職場や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勧めます。

ゾーン2 <10~19点>

危険または有害な飲酒

現在の飲み方を続けると、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。

ゾーン3 <1~9点>

危険の少ない飲酒

今のところ、飲み方に大きな問題はありません。健康に留意しましょう。

ゾーン4 <0点>

非飲酒

飲酒習慣を確認しましょう