

AUDIT（飲酒習慣スクリーニングテスト）

WHO（世界保健機構）が中心となって作成された飲酒習慣の危険度がわかる簡易検査です。

以下の10個の質問に最も近い回答を選んで、その数字を記入してください。最後に数字の合計を記入してください。

ドリンクの目安・・・日本酒1合= 2ドリンク、ビール大瓶1本= 2.5ドリンク、焼酎お湯割り1杯= 1ドリンク、ウイスキー水割りダブル1杯= 2ドリンク、ワイングラス1杯= 1.5ドリンク

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

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. 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、普通だで行えることが、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肉親や親せき、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の合計は？ _____ 点



AUDIT判定結果で確認しましょう。

AUDIT判定結果

◆ 10点未満の方（危険の少ない飲酒）

- ・今のところ、あなたのお酒の飲み方に大きな問題はないようです。
- ・下記の【適正飲酒のすすめ10カ条】を参考にして、さらに楽しく健康的なお酒との付き合いを心がけて下さい。
- ・1日2ドリンク（缶ビール500ml1本か日本酒1合弱）までの飲酒にとどめましょう。

◆ 10～19点の方（危険または有害な飲酒）

- ・現在のお酒の飲み方を続けると、今後お酒のためにあなたの健康や社会生活に影響が出るおそれがあります。
- ・これまでのお酒の飲み方を修正された方がよいでしょう。
- ・具体的には1日2ドリンク（缶ビール500ml1本か日本酒1合弱）までの飲酒にとどめましょう。

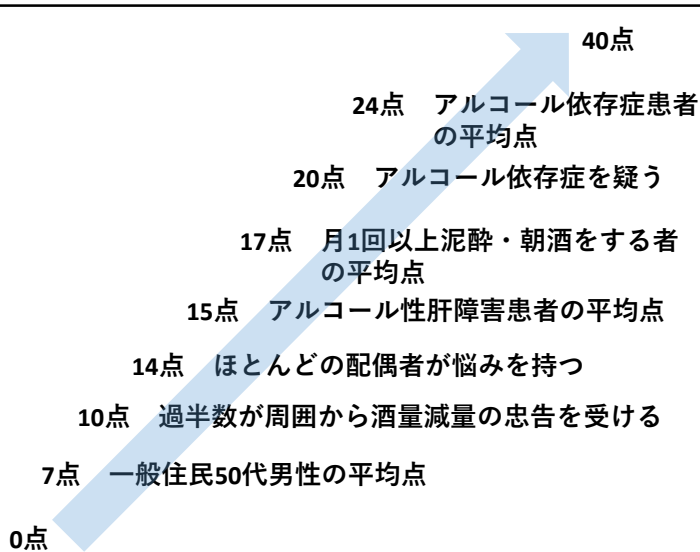
※ 10～19点で、糖尿病や肝臓病の治療中の方

- ・現在のお酒の飲み方を続けると、お酒が現在治療中の病気の回復の妨げになるばかりか、病状を悪化させるおそれがあります。
- ・まずは、これから2週間お酒をやめて、お酒が体に与えた影響を確かめましょう。

◆ 20点以上の方（アルコール依存症の疑い）

- ・現在のお酒の飲み方ですと、左下図に示すようにアルコール依存症が疑われ、飲酒のためにあなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響が及んでいることが考えられます。
- ・今後のお酒の飲み方については、一度専門医にご相談下さい。診断によっては、断酒が必要となります。

【AUDIT得点の持つ意味】



【適正飲酒のすすめ10カ条】

1. 笑いながら共に、楽しく飲もう。
2. 自分のペースでゆっくりと。
3. 食べながら飲む習慣を。
4. 自分の適量にとどめよう。
5. 週に二日は休肝日を。
6. 人に酒の無理強いをしない。
7. 薬と一緒に飲まない。
8. 強いアルコール飲料は薄めて。
9. 遅くとも夜12時で切り上げよう。
10. 肝臓などの定期検査を。

参考

日本医療研究開発機構 DASHプログラム（アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究）
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット
公益社団法人 アルコール健康医学協会