

# AUDITで飲酒問題チェック

AUDIT(オーディット)はWHOが開発したもので、健康に害をもたらすような酒の飲み方を早期に発見し、修正するためのスクリーニングテストです。

当てはまるものを一つ選んで、選択肢の番号に○をつけ、最後に数字の合計を記入してください。

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か月に1度以下                      2 1か月に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？

【参考量】 ・日本酒 1合=2.2 ドリンク                      ・ビール 500ml=2 ドリンク  
                    ・ウイスキー(水割りダブル) 1杯=2 ドリンク                      ・焼酎(25度) 1合=3.6 ドリンク  
                    ・ワイン グラス1杯=1.2 ドリンク、                      ・梅酒 1合=2.2 ドリンク

- 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

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か月に1度未満                      2 1か月に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か月に1度未満                      2 1か月に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を 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か月に1度未満                      2 1か月に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、深酒のあと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か月に1度未満                      2 1か月に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駆られたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0 ない                      1 1か月に1度未満                      2 1か月に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か月に1度未満                      2 1か月に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                      1 1か月に1度未満                      2 1か月に1度  
3 1週に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                      1 あるが、過去1年にはなし  
4 過去1年間にあり

合計得点  
点



■10点未満 …今のところあまり大きな問題はないようです。

■10～19点 …今の飲み方を続けると、今後健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。お酒の飲み方を修正された方が良いでしょう。

■20点以上 …アルコール依存症が疑われ、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。