

飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

過去1年間の飲酒の状況について、あてはまる番号を□の欄にご記入ください。

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？ (裏面の表を参考にしてください)

- 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

最後に合計点数をご記入ください。

*結果 (合計点数) の説明は裏面にあります。

【ドリンク数の計算方法】

飲酒量の単位を「ドリンク」と言います。「純アルコール 10 g を含むアルコール飲料」 = 「1 ドリンク」

| 日本酒 (15%) | ウイスキー (40%) | ビール (5%) | 缶チューハイ (8%) | 焼酎泡盛 (25%) | ワイン (12%) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 合 | ダブル 1 杯 | 中瓶 1 本 (500ml) | 1 缶 (350ml) | 1 合 | グラス 1 杯 |
|  |  |  |  |  |  |
| 2.2 ドリンク | 2.1 ドリンク | 2 ドリンク | 2.2 ドリンク | 3.6 ドリンク | 1.2 ドリンク |

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{【お酒の量 () ml】} \times \text{【度数 (/100)】} \times \text{【0.8】}$$

$$\text{ドリンク数} = \text{純アルコール量 (g)} \div 10$$

【AUDIT 結果】

●●● 10 点未満の方は…

今のところあなたのお酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。

下記の『適正飲酒の 10 カ条』を参考にしてください。

●●● 10~19 点の方で生活習慣病のない方は…

現在のお酒の飲み方を続けると、将来お酒のためにあなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。

これまでのお酒の飲み方を修正された方が良いでしょう。1 日 2 ドリンクまでの飲酒にとどめましょう。

●●● 10~19 点の方で生活習慣病のある方は…

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、病状を悪化させる恐れがあります。2 週間お酒を飲むのをやめて、お酒が体に与えた影響を確かめてみませんか。

●●● 20 点以上の方は…

アルコール依存症が疑われ、あなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に飲酒の悪影響が及んでいることが予測されます。今後のお酒の飲み方については、一度専門医にご相談ください。



適正飲酒の 10 カ条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがおすすめです
4. つくろうよ 週に 2 日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人 (ひと) への
無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

