あなたのアルコール依存度をチェックしよう

AUDIT（アルコールスクリーニングテスト）

AUDIT（オーディット）とは、世界保健機関（WHO）が作成した、問題飲酒やアルコール依存症を自分でチェックできるスクリーニングテストの日本語版です。

以下の１から１０までの各項目について、該当する番号を□に記入してください。
選択した番号を合計し、判定します。

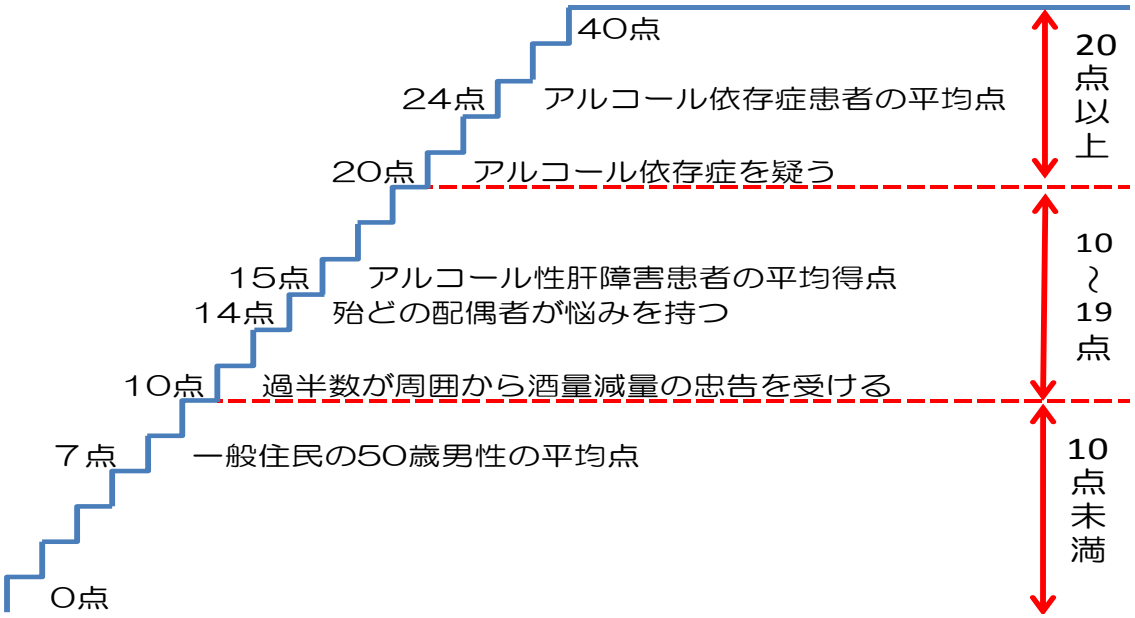
1　あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？ 0. 飲まない　1. 1ヶ月に1度以下　2. 1ヶ月2～4　3. 1週に2～3度　4. 1週に4度以上	
2　飲酒するときは通常どのくらいの量を飲みますか？ ただし、日本酒1合=2ドリンク、ビール大瓶1本=2.5ドリンク、ウイスキー水割りダブル1杯=2ﾄﾞﾘﾝｸ、焼酎お湯割り1杯=1ﾄﾞﾘﾝｸ、ワイングラス1杯=1.5ドリンク、梅酒小コップ1杯=1ドリンク （1ドリンク=純アルコール9～12ｇ） 0. 1~2ドリンク　1. 3~4ドリンク　2. 5~6ドリンク　3. 7~8ドリンク　4. 10ドリンク以上	
3　1度に6ドリンク以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、深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年にはない　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年にはない　4. 過去１年間にあり	

※あなたの点数はいかがでしたか？

点数が低いほど、より健康に影響の少ない安全な飲み方です。飲酒習慣が気になる人はチェックしてみましょう。

合計

AUDIT スコアの持つ意味



１０点未満

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。
今後も健康的なお酒とのつきあいを心がけてください。

１０～１９点

現在のお酒の飲み方を続けますと、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。

２０点以上

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。

トピックス

未成年者の飲酒が招く危険性

①脳が萎縮して知能低下をきたす
②性機能への悪影響。男子はインポテンツ、女子は生理不順
③肝臓のアルコール分解力が未成熟なので急性アルコール中毒を招く（死亡事故多数）
④短期間でアルコール依存症を招く
⑤学習意欲をなくす恐れあり