

お酒の飲み方チェック AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)

◆ステップ1 : アルコールの飲み方について、チェックしてみましょう。

質問	0点	1点	2点	3点	4点	回答
どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	全く飲まない	月1回以下	月2～4回	週2～3回	週4回以上	
飲酒するときは通常どれくらいの量を飲みますか？	日本酒換算1合以下	日本酒換算2合程度	日本酒換算3合程度	日本酒換算4合程度	日本酒換算5合以上	
1度に3合以上飲酒することがどれくらいの頻度でありますか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、飲み始めると止められなかった事がどれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、普通だと思える事を飲酒していたためにできなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
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、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、飲酒のために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？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
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？	ない		あるが過去1年間はなし		過去1年間にあり	
肉親や親友、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、酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	ない		あるが過去1年間はなし		過去1年間にあり	

◆ステップ2 : 合計点を出してみましょう。

合計: 点

次のページへ

1ページ

◆ステップ3 : 判定を見てみましょう。

点数	判定	
0~7点	危険の少ない飲酒	今後も現在の飲酒量を保つようにしてください。年に1回チェックしてみてください。
8~14点	危険な飲酒	このままでは健康や社会生活に悪影響が出てきます。飲酒量を減らす事に挑戦してみましょう。
15点以上	アルコール依存症 疑い	アルコール依存症が疑われます。早めに相談機関や専門医療機関へ相談してください。

参考

日本酒一合(約20gの純アルコール)と同程度のお酒の量

20g相当の量	純アルコール	清酒 1合	ビール	チューハイ	焼酎 25%の	ワイン	ウイスキー
		180 ml	500 ml	350 ml	100 ml	200 ml	60 ml
アルコール濃度		15%	5%	7%	25%	12%	43%

≪1日の純アルコール[男性40g以上、女性20g以上]の飲酒は、生活習慣病リスクを高めると言われています。≫