

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

質 問	0点	1点	2点	3点	4点	点数
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？	1～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク以上	
1度に6ドリンク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	

いかがでしたか？
点数を合計しましょう！！

合計 _____ 点

【結果判定】

点 数	判 定	
0～7点	危険の少ない 飲酒群	今後も現在の飲酒量を保つようにしてください。
8～14点	危険な飲酒群	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 問題の介入 が必要な群	アルコール依存症が疑われます。早めに専門 医療機関へ相談してください。



純アルコール20gの目安		
 清酒 1合(180ml)	 ビール(ロング缶) 1本(500ml)	 缶酎ハイ(7%) 1本(350ml)
 焼酎 0.6合(110ml)	 ウイスキー ダブル1杯(60ml)	 ワイン(グラス) 1.5杯(180ml)