

# 「大切」にしたい」お酒と健康

やめられない、とまらないが  
 やってくる前にできること—。  
**飲酒習慣チェック!!**

## AUDIT (オーディット)とは?

世界保健機関(WHO)が作成した過度の飲酒をスクリーニングし短時間で評価するためのツールです。10点以上が危険なアルコール使用の目安とされ、20点以上でアルコール依存症が疑われます。

**AUDIT** (アルコール使用障害特定テスト) [★Web版AUDITはこちら](#)

設 問	解 答 欄								
1. あなたはふだん酒類(アルコール含有飲料)を、平均するとどの位の頻度で飲みますか。	まったく飲まない	1カ月に1回以下	1カ月に2~4回	1週間に2~3回	1週間に4回以上				
2. 飲酒するときには、下表を例に、通常どのくらいの量を飲みますか。	1~2 ドリンク 以下	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				
<b>単位(ドリンク)の目安</b>									
2ドリンク						ビール中瓶1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、ウイスキーダブル(60ml)			
3ドリンク	焼酎<25度>1合(180ml)、ワイン2杯(240ml)								
3. 一度に6ドリンク以上飲酒することがありますか。あるとすればどのくらいの頻度ですか。	ない	1カ月に1回未満	1カ月に1回	1週間に1回	ほとんど毎日				
4. 飲み始めたら、やめられなかったということが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。	ない	1カ月に1回未満	1カ月に1回	1週間に1回	ほとんど毎日				
5. 普通の状態だとできることを、飲酒していたためできなかったということが、過去1年間にどのくらいの頻度ありましたか。	ない	1カ月に1回未満	1カ月に1回	1週間に1回	ほとんど毎日				
6. 深酒の後で体調を整えるために、翌朝飲酒(迎え酒)をしなくてはならなかったことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。	ない	1カ月に1回未満	1カ月に1回	1週間に1回	ほとんど毎日				
7. 飲酒后、罪悪感や自責の念にかられたことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。	ない	1カ月に1回未満	1カ月に1回	1週間に1回	ほとんど毎日				
8. 深酒のため、前後の出来事を思い出せなかったことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。	ない	1カ月に1回未満	1カ月に1回	1週間に1回	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怪我をしたことがありますか。	ない	—	あるが、過去1年間にはない	—	過去1年間に ある				
10. 肉親や親戚、友人、医師あるいは他の健康管理に携わる人が、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すすめたことがありますか。	ない	—	あるが、過去1年間にはない	—	過去1年間に ある				
各縦列の○を数えて記入してください。横に示す倍率を掛けた値を下段に記入します。									
		×0点	×1点	×2点	×3点	×4点			
右の数字を全て足した値が合計点です。									

**合計点**

**0~9点**

お酒に弱い人は、急性アルコール中毒に注意が必要です。

**10~14点**

一日に2ドリンク(ビール中瓶1本程度)の適正飲酒を守りましょう。

**15~19点**

**危険な飲酒群**  
 依存症に進行しかねない危険な状態です。かかりつけ医または専門医への相談を検討してください。

**20点以上**

**アルコール依存症疑い群**  
 専門医への相談をおすすめします。飲酒のコントロールが難しければ、治療方法は「断酒」です。

※この結果は断酒している人に飲酒をすすめるものではありません。