

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、あてはまる番号を口の欄にご記入下さい。各番号は点数を示します。

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ヶ月に2~4度
- 3. 1週間に2~3度
- 4. 1週間に4度以上

⑥過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝に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週間に1度
- 4. 毎日あるいはほとんど毎日

②飲酒するときは通常、どのくらいの量を飲みますか？

- 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
(裏面の表を参考にしてください)

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週間に1度
- 4. 毎日あるいはほとんど毎日

③1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週間に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、どれ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週間に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週間に1度
- 4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑨あなた自身の飲酒のために、あなた自身がけがしたり、他の誰かにけがを負わせたことがありますか？

- 0. ない
- 2. あるが、過去1年間はなし
- 4. 過去1年間にあり

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週間に1度
- 4. 毎日あるいはほとんど毎日

⑩肉親や親戚、友人、医師、あるいは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年間はなし
- 4. 過去1年間にあり

最後に合計点数をご記入下さい。
(各質問の合計点) 合計

◇ AUDIT の点数が示す飲酒の影響と望ましい対処 ◇

(アルコール依存症疑い群)

20 点以上

* 20 点以上・・・今の飲酒習慣ではアルコール依存になる恐れがあります。一度専門医にご相談下さい。診断によっては、断酒が必要となります。(「HAPPYプログラム」の参加と専門医へご相談を)

(危険な飲酒群)

10~19 点

* 10~19 点・・・将来、あなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。まずはこれから2週間お酒をやめて、からだに与えた影響を確かめましょう。(「HAPPYプログラム」で学びましょう)





(危険の少ない飲酒群)

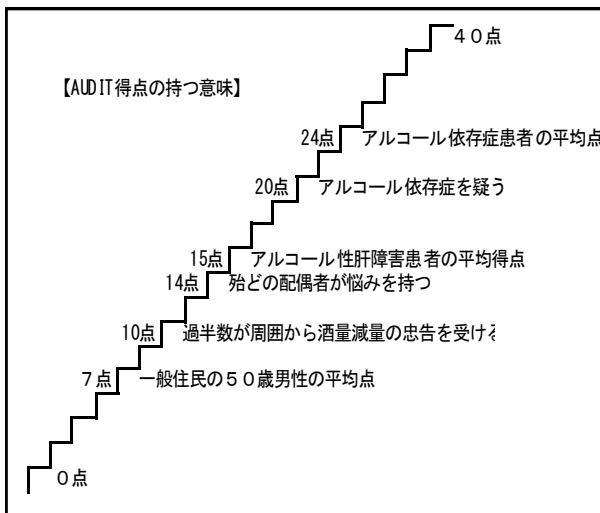
0~9 点

* 10 点未満・・・今のところ、お酒の飲み方に大きな問題はなさそうです。年1回の健康診断を受けましょう。(「適正飲酒10ヶ条」)

◇アルコール飲料ドリンク換算表◇

1ドリンク=アルコール量 約 10g

酒類	量 (ml)	ドリンク
<日本酒> アルコール濃度 15%	1合 (180)	2.2
<ビール・発泡酒> アルコール濃度 5%		
 大ビン	1本 (633)	2.5
中ビン	1本 (500)	2
ロング缶	1本 (500)	2
レギュラー缶	1本 (350)	1.4
中ジョッキ	1杯 (400)	1.6
<焼酎・サワー> アルコール濃度 25%		
 焼酎 25度	1合 (180)	3.6
お湯割り(焼酎 3:7 お湯)	1杯 (180)	1.1
お湯割り(5:5)	1杯 (180)	1.8
お湯割り(6:4)	1杯 (180)	2.2
缶酎ハイ(5%)	1缶 (350)	1.4
缶酎ハイ(5%)	1缶 (500)	2
中ジョッキ(5%)	1杯 (400)	1.6
<ウイスキー・ブランデー> アルコール濃度 43%		
 ロック	1杯 (80)	2.8
ダブル	1杯 (60)	2.1
シングル	1杯 (30)	1
ハイボール(7%)	1本 (500)	2.8
ハイボール(7%)	1本 (350)	2
<ワイン> アルコール濃度 12%		
 グラス	1杯 (125)	1.2
ハーフボトル	1本 (375)	3.8
フルボトル	1本 (750)	7.5
<梅酒> アルコール濃度 12%		
ダブル(14%)	1杯 (60)	0.6
シングル	1杯 (30)	0.3
<泡盛> アルコール濃度 30%	1合 (180)	5.9



- ### 適正飲酒の10ヶ条
- 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 薄めて飲むのがオススメです
 - 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
 - 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
- (社)アルコール健康医学協会

