

AUDIT

AUDIT「オーデイト」(Alcohol Use Disorders Identification Test)は、WHO(世界保健機関)の調査研究により作成されたアルコール関連問題のスクリーニングテストです。10個の質問に答えて、この1年間のお酒の飲み方を振り返ってみましょう。

質問	0点	1点	2点	3点	4点
1 あなたはお酒をどのくらいの頻度で飲みますか？	<input type="checkbox"/> 飲まない	<input type="checkbox"/> 月に1度以下	<input type="checkbox"/> 月に2～4度	<input type="checkbox"/> 週に2～3度	<input type="checkbox"/> 週に4度以上
2 飲酒するときには、通常どのくらいの量を飲みますか？(*)	<input type="checkbox"/> 0～2ドリンク(0～20g)	<input type="checkbox"/> 3～4ドリンク(30～40g)	<input type="checkbox"/> 5～6ドリンク(50～60g)	<input type="checkbox"/> 7～9ドリンク(70～90g)	<input type="checkbox"/> 10ドリンク以上(100g以上)
3 1度に6ドリンク(60g)以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> 月に1度未満	<input type="checkbox"/> 月に1度	<input type="checkbox"/> 週に1度	<input type="checkbox"/> 毎日あるいはほぼ毎日
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？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> 月に1度未満	<input type="checkbox"/> 月に1度	<input type="checkbox"/> 週に1度	<input type="checkbox"/> 毎日あるいはほぼ毎日
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？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> 月に1度未満	<input type="checkbox"/> 月に1度	<input type="checkbox"/> 週に1度	<input type="checkbox"/> 毎日あるいはほぼ毎日
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しなけれ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？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> 月に1度未満	<input type="checkbox"/> 月に1度	<input type="checkbox"/> 週に1度	<input type="checkbox"/> 毎日あるいはほぼ毎日
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？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> 月に1度未満	<input type="checkbox"/> 月に1度	<input type="checkbox"/> 週に1度	<input type="checkbox"/> 毎日あるいはほぼ毎日
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のくらいの頻度でありましたか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> 月に1度未満	<input type="checkbox"/> 月に1度	<input type="checkbox"/> 週に1度	<input type="checkbox"/> 毎日あるいはほぼ毎日
9 あなたの飲酒のために、あなた自身が他の誰かがけがをしたことがありますか？	<input type="checkbox"/> ない	—	<input type="checkbox"/> 過去1年間にはなし	—	<input type="checkbox"/> 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？	<input type="checkbox"/> ない	—	<input type="checkbox"/> 過去1年間にはなし	—	<input type="checkbox"/> 過去1年間にあり

【純アルコール量20gの目安】

- ◇日本酒(15%) : 1合(180ml)
- ◇焼酎(25%) : 0.6合(約110ml)
- ◇ビール(5%)
: 中ビン1本(500ml)
- ◇缶チューハイ(5%)
: 1.5缶(約520ml)
- ◇ワイン(14%)
: グラス1.5杯(約180ml)
- ◇ウイスキー(43%)
: ダブル1杯(60ml)

回答の合計の点数は？

_____点



結果判定	
15～40点	アルコール依存症が疑われます →専門医療機関などでの治療をお勧めします
8～14点	問題飲酒ですがアルコール依存症には至っていません →減酒に取り組みましょう
7点以下	問題飲酒ではないと思われます