

飲酒習慣スクリーニングテスト <AUDIT質問票>

オーデジット

鳥取県アルコール健康障害支援拠点機関

(Alcohol Use Disorders Identification Test)

渡辺病院

<http://t-alcsien.jp/>

AUDITは、WHOが問題飲酒を早期に発見する目的で作成したもので、世界でもっともよく使われています。
あなたに飲酒習慣がある場合、飲酒問題の重症度を判定します。

あなたが該当するもっとも近い回答の番号を空欄に記入し、合計点を最後の欄に記入してください。

1. あなたはアルコール含有飲料（お酒）をどのくらいの頻度で飲みますか？

- ① 飲まない ① 1ヶ月に1回以下
② 1ヶ月に2～4回 ③ 週に2～3回
④ 週に4回以上

2. 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？
(純アルコール量で回答ください。値は近いものを選択ください。)

○1ドリンクは、ビールロング缶の半分(250mL)、日本酒0.5合、焼酎(25度)50mLに相当します。例えば、ビールロング缶3本と焼酎を100mL飲んだ場合は、8ドリンクです。
○ドリンク数の近いものを選んでください。

【目安】ビールロング缶(中ビン)1本=20グラム / ウイスキーシングル=9.6グラム / グラスワイン1杯=11.5グラム / 日本酒1合=21.6グラム / 焼酎1合=36グラム / 缶酎ハイ1缶14グラム

- ① 0～2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

3. 純アルコール量換算で、1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？

※「6ドリンク」とは、ビールだとロング缶3本、日本酒だと3合、焼酎(25度)だと1.7合(300mL)に相当します。

- ① ない ① 1ヶ月に1回未満
② 1ヶ月に1回 ③ 1週間に1回
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くなったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- ① ない ① 1ヶ月に1回未満
② 1ヶ月に1回 ③ 1週間に1回
④ 毎日あるいはほとんど毎日

5. 過去1年間に、普通だで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？

- ① ない ① 1ヶ月に1回未満
② 1ヶ月に1回 ③ 1週間に1回
④ 毎日あるいはほとんど毎日

6. 過去1年間に、深酒のあと体調を整えるために、朝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？

- ① ない ① 1ヶ月に1回未満
② 1ヶ月に1回 ③ 1週間に1回
④ 毎日あるいはほとんど毎日

7. 過去1年間に、飲酒したあとに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？

- ① ない ① 1ヶ月に1回未満
② 1ヶ月に1回 ③ 1週間に1回
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？

- ① ない ① 1ヶ月に1回未満
② 1ヶ月に1回 ③ 1週間に1回
④ 毎日あるいはほとんど毎日

9. 飲酒した際に、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがを負わせたことがありますか？

- ① ない ② あるが、過去1年間はなし
④ 過去1年間にあり

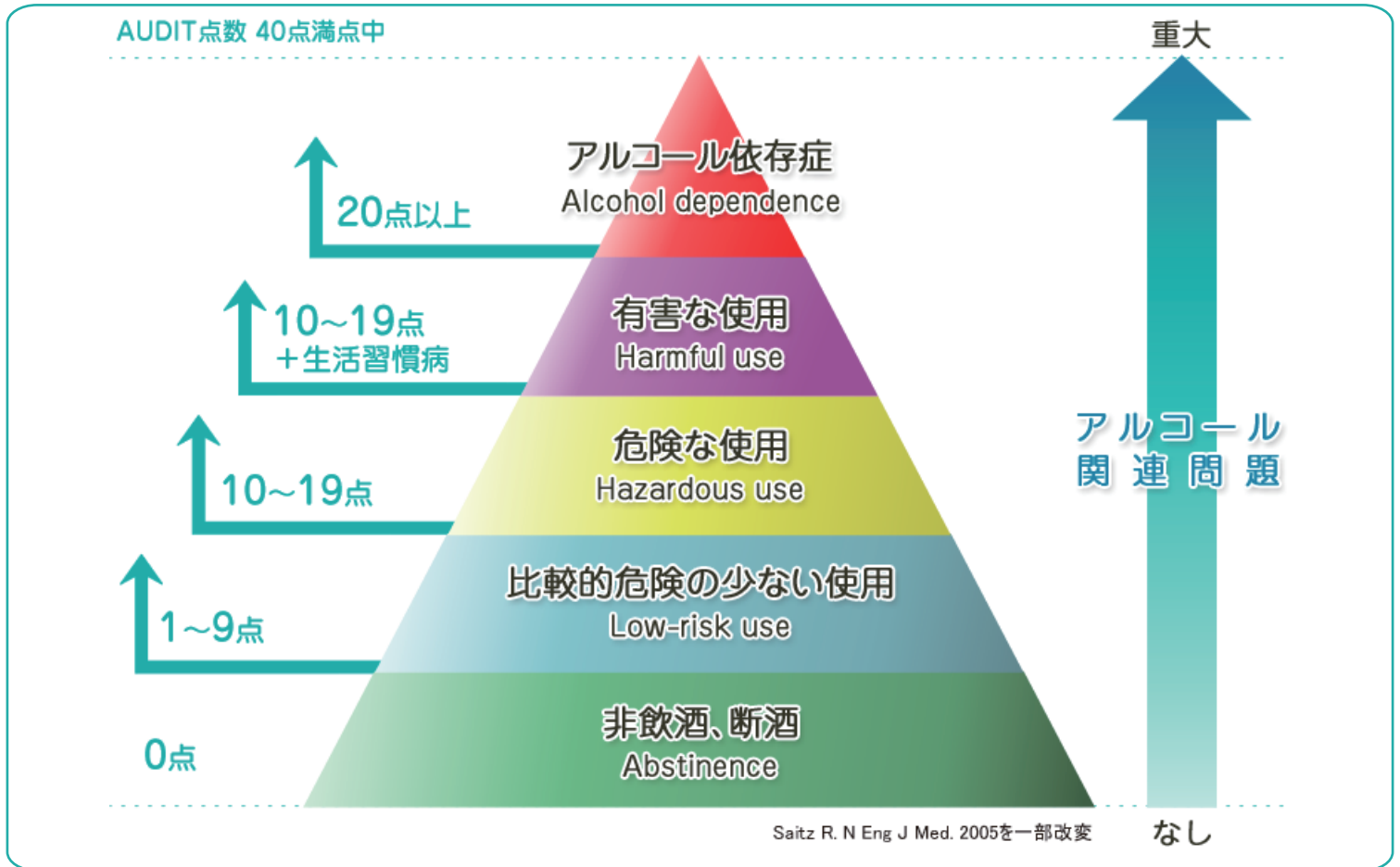
10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

- ① ない ② あるが、過去1年間はなし
④ 過去1年間にあり

次のページで評価を
チェックしてみましょう

合計 点 /40点

～AUDIT評価（飲酒者の塔）～



(注) 最初の3項目をAUDIT-C（簡易版）として使い、男性5点以上、女性4点以上の場合には、「問題あり」と判定します。医師、保健師、管理栄養士等の保健指導従事者は、危険な飲酒や有害な飲酒に対するスクリーニングとして、AUDITを活用できます。飲酒量を減らす減酒支援（brief intervention）により、対象者自らが減酒目標を立て、飲酒日記をつけて減酒に取り組むことを支援できます。酒量が減りその効果は比較的長く続きます。

※厚生労働省科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病総合研究事業「わが国における飲酒の実態把握およびアルコールに関連する生活習慣病とその対策に関する総合研究」（研究代表者：樋口 進 国立病院機構久里浜医療センター病院長）を参照し作成。

あなたは、AUDITによる評価では何点でしたか？

AUDIT 10点以上の方では、今後アルコールによる健康被害が起こる可能性が高いと思われます。またAUDIT 10点以上で、すでに肝障害や糖尿病、高血圧、高脂血症といった病気をお持ちの方は、飲酒が病気の原因となっている可能性があります。さらにAUDIT 20点以上では、アルコール依存症が疑われ、専門医受診や断酒が必要となります。

1日あたりのアルコール摂取量は、20グラム=2ドリンクまで！

※通常、純アルコール量はグラム（g）で表されます。近年、1ドリンクが約10gという基準量が提案され、使用されています。缶ビール(500mL)には2ドリンクのアルコールを含みます。1ドリンクは純アルコール換算で10グラムです。

「節度ある適度な飲酒」とは？ >>

純アルコールで1日約20グラム
=2ドリンクまで

「多量飲酒」とは？ >>

1日につき純アルコールで60グラム
=6ドリンク以上の飲酒です

※女性・高齢者はこの半分までが目安です。