

あなたのアルコール依存度をチェックしよう

AUDIT（アルコールスクリーニングテスト）

AUDIT（オーディット）とは、世界保健機関（WHO）が作成した、問題飲酒やアルコール依存症を自分でチェックできるスクリーニングテストの日本語版です。

以下の1から10までの各項目について、該当する番号を口（ ）に記入してください。
選択した番号を合計し、判定します。

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2~4 3. 1週に2~3度 4. 1週に4度以上	<input type="text"/>
2 飲酒するときは通常どのくらいの量を飲みますか？ ただし、日本酒1合=2ドリンク、ビール大瓶1本=2.5ドリンク、ウイスキー水割りダブル1杯=2ドリンク、焼酎お湯割り1杯=1ドリンク、ワイングラス1杯=1.5ドリンク、梅酒小コップ1杯=1ドリンク (1ドリンク=純アルコール9~12g) 0. 1~2ドリンク 1. 3~4ドリンク 2. 5~6ドリンク 3. 7~8ドリンク 4. 10ドリンク以上	<input type="text"/>
3 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？ 0. ない 1. 1ヶ月に1度未満 2. 1ヶ月1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="text"/>
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1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="text"/>
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1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="text"/>
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1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="text"/>
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1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="text"/>
8 過去1年間に、深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？ 0. ない 1. 1ヶ月に1度未満 2. 1ヶ月1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="text"/>
9 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？ 0. ない 2. あるが、過去1年にはない 4. 過去1年間にあり	<input type="text"/>
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？ 0. ない 2. あるが、過去1年にはない 4. 過去1年間にあり	<input type="text"/>

※あなたの点数はいかがでしたか？

点数が低いほど、より健康に影響の少ない安全な飲み方です。飲酒習慣が気になる人はチェックしてみましょう。

合計