

AUDIT (飲酒習慣スクリーニングテスト)

現在の飲酒習慣が適正なものなのか、あるいは健康への被害や日常生活への影響が出るほど問題のあるものなのか、次のスクリーニングテストで確認してみましょう。

あなたが該当するもっとも近い回答を選び、その番号を記入してください。回答が終わりましたら、数字の合計点を最後の欄に記載してください。

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か月に1度以下 2 : 1か月に2～4度
3 : 1週間に2～3度 4 : 1週間に4度以上

② 飲酒するときには通常、純アルコール換算でどのくらいの量を飲みますか？

- 0 : 10～20g
1 : 30～40g
2 : 50～60g
3 : 70～90g
4 : 100g 以上

参考

ビール中瓶 1本=20g

日本酒 1合(180ml)=22g

ウイスキーダブル(60ml)=20g

焼酎(25度)1合(180ml)=36g

ワイン 1杯(120ml)=12g

③ 1度に純アルコール換算で60g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か月に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か月に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

⑤ 過去1年間に、普通だと思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か月に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

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か月に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

⑦ 過去1年間に、飲酒后、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か月に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、どのくらいの頻度でありましたか？

- 0 : ない 1 : 1か月に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

合計点

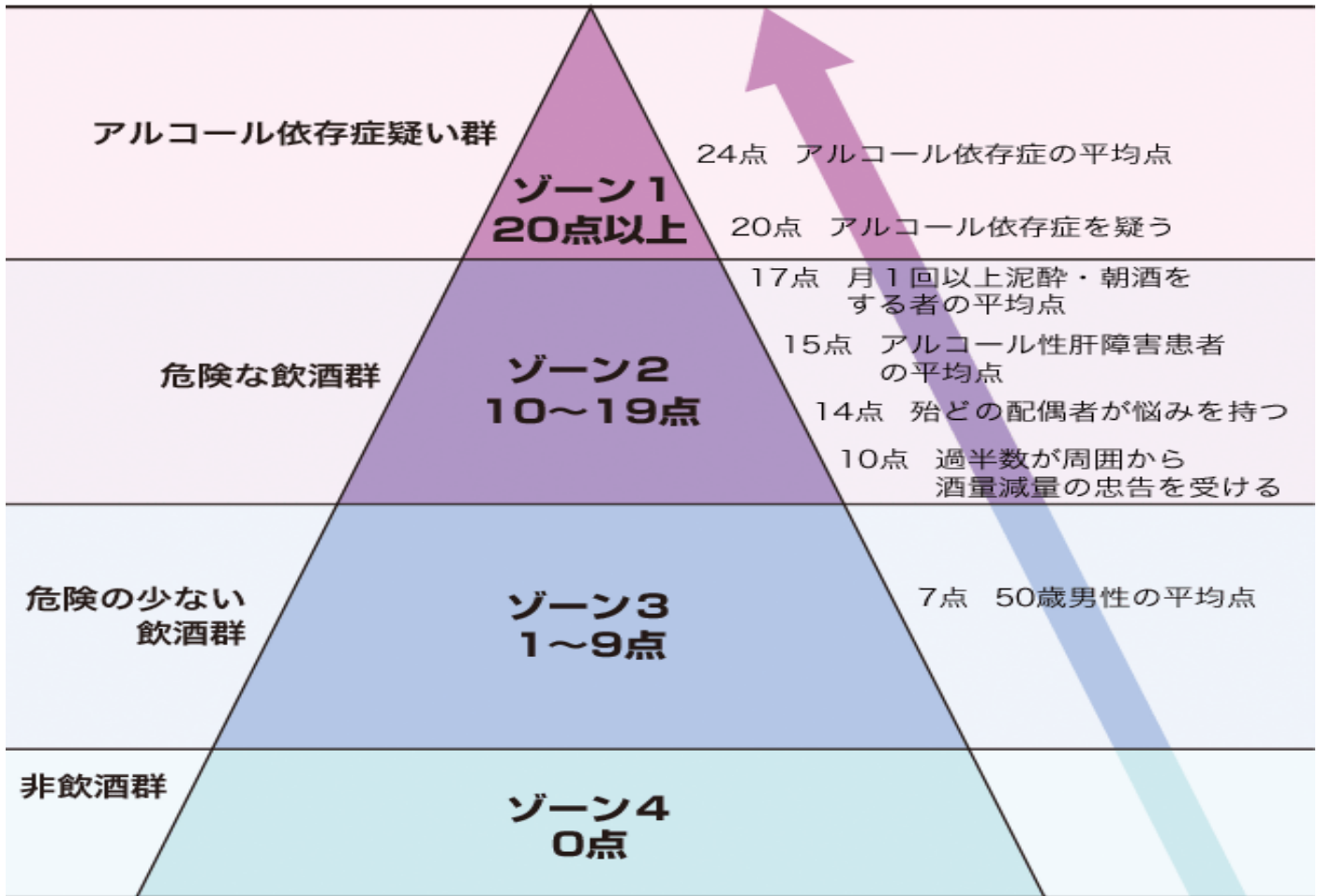
AUDIT (飲酒習慣スクリーニングテスト) の評価

あなたの飲酒習慣の評価を確認しましょう。

合計点が当てはまるゾーンが、あなたの評価です。

あなたが当てはまるゾーンや調査結果を参考にあなたの飲酒習慣を見直してください。

問題飲酒の重症度判定



AUDIT 判定区分ごとの指導内容

AUDIT 点数	指導内容
0~9 点	さらなる節度ある飲酒のすすめ
10~19 点 (生活習慣病なし)	1日 20g 以下の飲酒のすすめ
10~19 点 (生活習慣病あり)	2週間の断酒体験のすすめ
20 点以上 (アルコール依存症の疑い群)	アルコール専門医療機関受診、断酒のすすめ

出典・参考資料 肥前精神医療センター杠岳文作成、標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】厚生労働省健康局

相談先の情報一覧はこちらを参照してください (北海道保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課 HP)

URL:<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/ALC/ALkikanichiran.html>

QR コードはこちら→

