

あなたの飲酒をチェックしてみましょう ～AUDITテスト～

(1) あなたはお酒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. 週に2～3度 4. 週に4度以上

(2) 飲酒する時には通常どれくらいの量を飲みますか？

0. 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) 1度に6ドリンク以上飲酒することがどれくらいの頻度でありますか？

0. ない 1. 月に1度未満 2. 月に1度
3. 週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日



上記(1), (2), (3)の各回答の数字を合計する・・・(A 点)

- 男性4点以下, 女性3点以下・・・今のままお酒と上手にお付き合いください
- 男性5点以上, 女性4点以上・・・下の質問に引き続きお答えください

(1) 過去1年間に, 飲み始めると止められなかったことが, どの位の頻度でありましたか？

0. ない 1. 月に1度未満 2. 月に1度
3. 週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

(2) 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, どの位の頻度でありましたか？

0. ない 1. 月に1度未満 2. 月に1度
3. 週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

(3) 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, どの位の頻度でありましたか？

0. ない 1. 月に1度未満 2. 月に1度
3. 週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

(4) 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, どの位の頻度でありましたか？

0. ない 1. 月に1度未満 2. 月に1度
3. 週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

(5) 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位の頻度でありましたか？

0. ない 1. 月に1度未満 2. 月に1度
3. 週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

(6) あなたの飲酒のために, あなた自身か他の誰かがケガをしたことがありますか？

0. ない 2. あるが, 過去1年にはなし 4. 過去1年にあり

(7) 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年にはなし 4. 過去1年にあり

上記(1)～(7)の回答の数字を合計し, その点数に前項Aの点数を加えて

・・・(合計 点)

- 19点以下：少し節酒する方法を一緒に考えましょう
- 20点以上：アルコール依存症の疑いが非常に高いので, 専門家への相談をお勧めします

お酒の飲み方や付き合い方, 一緒に見直してみませんか？

