

# 飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT: Alcohol Use Disorders Identification Test)

問題飲酒を早期に発見する目的で作成したもので、世界で最もよく使われています

今のお酒の習慣が適正なものなのか、健康や生活に影響がでるほど問題が

あるものなのかを、調べてみましょう。

各質問でもっとも当てはまるものを選び、最後に合計得点を出してみましょう。

1 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. 全く飲まない
- 1. 月 1 回以下
- 2. 月 2~4 回
- 3. 週 2~3 回
- 4. 週 4 回以上

6 飲み過ぎた翌朝、アルコールを入れないと動けなかった、  
ということは過去 1 年でどれくらいの頻度ですか？

- 0. 1 回もない
- 1. 月 1 回未満
- 2. 毎月
- 3. 毎週
- 4. 毎日または、ほとんど毎日

2 飲酒時は 1 日平均して何ドリンク飲みますか？

※「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」

- 0. 1-2 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 (5 単位) 以上

7 飲酒後に罪悪感・後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが、  
過去 1 年でどれくらいの頻度ありますか？

- 0. 1 回もない
- 1. 月 1 回未満
- 2. 毎月
- 3. 毎週
- 4. 毎日または、ほとんど毎日

3 どれくらいの頻度で一度に 6 ドリンク以上飲むことがありますか？

- 0. 1 回もない
- 1. 月 1 回未満
- 2. 毎月
- 3. 毎週
- 4. 毎日または、ほとんど毎日

8 飲酒翌朝に夕べの行動を思い出せなかったことが、過去 1 年  
でどれくらいの頻度ありますか？

- 0. 1 回もない
- 1. 月 1 回未満
- 2. 毎月
- 3. 毎週
- 4. 毎日または、ほとんど毎日

4 飲み始めたら、飲むのを止められなくなったことが、過去 1  
年でどれくらいの頻度ありますか？

- 0. 1 回もない
- 1. 月 1 回未満
- 2. 毎月
- 3. 毎週
- 4. 毎日または、ほとんど毎日

9 あなたの飲酒により、あなた自身や他の人がケガをしたこ  
とがありますか？

- 0. ない
- 2. ある、でも 1 年以上前に
- 4. ある、過去 1 年以内に

5 飲酒のせいで、通常あなたが行うことになっている事を行  
うことができなかったことが、過去 1 年でどれくらいの頻度  
ありますか？

- 0. 1 回もない
- 1. 月 1 回未満
- 2. 毎月
- 3. 毎週
- 4. 毎日または、ほとんど毎日

10 親戚、友人、医師、または他の保健従事者が、あなたの飲  
酒について心配をしたり、飲酒を控えるようにとあなたに薦  
めたことはありますか？

- 0. ない
- 2. ある、でも 1 年以上前に
- 4. ある、過去 1 年以内に

合計得点