

飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

※当てはまる回答の点数を足してください



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点	飲まない
1点	1ヶ月に1度以下
2点	1ヶ月に2~4度
3点	1週に2~3度
4点	1週に4度以上
②	飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ (※酒量については別表を参照。日本酒1合は2ドリンクに相当)
0点	1~2ドリンク
1点	3~4ドリンク
2点	5~6ドリンク
3点	7~9ドリンク
4点	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のくらいの頻度でありますか？
0点	ない
1点	1ヶ月に1度未満
2点	1ヶ月に1度
3点	1週に1度
4点	毎日あるいはほとんど毎日
④	過去1年間に、飲み始めるとや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？
0点	ない
1点	1ヶ月に1度未満
2点	1ヶ月に1度
3点	1週に1度
4点	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点	ない
1点	1ヶ月に1度未満
2点	1ヶ月に1度
3点	1週に1度
4点	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、朝迎え酒をしなけれ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 点	ない
1 点	1 ヶ月に 1 度未満
2 点	1 ヶ月に 1 度
3 点	1 週に 1 度
4 点	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 点	ない
1 点	1 ヶ月に 1 回未満
2 点	1 ヶ月に 1 回
3 点	1 週に 1 回
4 点	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 点	ない
1 点	1 ヶ月に 1 度未満
2 点	1 ヶ月に 1 度
3 点	1 週に 1 度
4 点	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怪我をしたことがありますか？
0 点	ない
2 点	あるが、過去 1 年にはなし
4 点	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？
0 点	ない
2 点	あるが、過去 1 年にはなし
4 点	過去 1 年間にあり

あなたの合計点数は・・・

点

※ 問② 別表・例		
日本酒 (15%)	1合	2.2 ドリンク
ウイスキー (40%)	ダブル 1杯	2 ドリンク
ビール (5%)	中ビン 1本	2 ドリンク
缶チューハイ (7%)	1缶 (350ml)	2 ドリンク
焼酎・泡盛 (25%)	1合	3.6 ドリンク
ワイン (12%)	グラス 1杯	1.2 ドリンク

ドリンク数の求め方

♪公式♪

$$\text{飲料の量} \times (\text{アルコール度数} \% \div 100) \times 0.8$$

例：缶ビール 500ml ※アルコール度数 5%

$$500 \times (5 \div 100) \times 0.8 = 20$$



ドリンク数 2

判定と望ましい対処

☑ 0～7点

- 危険の少ないお酒の飲み方です
- 今後も健康的なお酒との付き合いを心がけてください

☑ 8～14点

- アルコール依存症ではありませんが、注意が必要です
- 健康や社会生活に影響が出るおそれがあります
- これまでのお酒の飲み方を修正されたほうがいいでしょう
- 1日2ドリンクまでの飲酒にとどめましょう

☑ 15点以上

- アルコール依存症が疑われます
- 今後の目標は断酒にしましょう

