

## AUDIT(アルコール使用障害同定テスト)

【質問1】あなたはアルコール含有飲料(お酒)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	週に2~3度
4 点	週に4度以上

【質問2】飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか?

「ドリンク」の数の換算は、次ページ換算表と厚生労働省ホームページの「アルコールウォッチ」を参照してください。

0 点	0~2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

【質問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?

6ドリンクとは…ビール500ml缶 3本  
焼酎(25%)1.6合  
酎ハイ(7%)350ml缶 3本

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週に一度
4 点	毎日あるいはほとんど毎日

【質問4】過去1年間に、飲み始めると止められなかつたことが、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週に一度
4 点	毎日あるいはほとんど毎日

【質問5】過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していったためにできなかつたことが、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週に一度
4 点	毎日あるいはほとんど毎日

【質問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つたことが、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週に一度
4 点	毎日あるいはほとんど毎日

【質問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 点	ない
1 点	1ヶ月に1度未満
2 点	1ヶ月に1度
3 点	1週に一度
4 点	毎日あるいはほとんど毎日

【質問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つたことが、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週に一度
4 点	毎日あるいはほとんど毎日

【質問9】あなた飲酒のために、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 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

【質問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

判定方法は、次ページへ



## 酒類のドリンク換算表

種類	量	ドリンク数
(1) ビール(5%)・発泡酒	コップ(180ml)1杯	0.7
	小ビンまたは350ml缶1本	1.4
	中ビンまたは500ml缶1本	2.0
	大ビンまたは633ml缶1本	2.5
	中ジョッキ(320ml)1杯	1.3
	大ジョッキ(600ml)1杯	2.4
(2) 日本酒(15%)	1合(180ml)	2.2
	お猪口(30ml)1杯	0.4
(3) 焼酎(20%)	ストレートで1合(180ml)	2.9
	焼酎(25%)	3.6
	焼酎(30%)	4.3
	焼酎(40%)	5.8
(4) 酎ハイ(7%)	コップ(180ml)1杯	1.0
	缶酎ハイ(350ml)1本	2.0
	缶酎ハイ(500ml)1本	2.8
	中ジョッキ(320ml)1杯	1.8
	大ジョッキ(600ml)1杯	3.4
(5) カクテル類(5%) (果実味などを含んだ甘いお酒)	コップ(180ml)1杯	0.7
	350ml缶1本	1.4
	500ml缶1本	2.0
	中ジョッキ(320ml)1杯	1.3
(6) ワイン(12%)	ワイングラス(120ml)1杯	1.2
	ハーフボトル(375ml)1杯	3.6
	フルボトル(750ml)1本	7.2
(7) ウイスキー、ブランデー、ジン、ウォッカ、ラムなど(40%)	シングル水割り1杯(原酒で30ml)	1.0
	ダブル水割り1杯(原酒で60ml)	2.0
	ショットグラス(30ml)1杯	1.0
	ポケットビン(180ml)1本	5.8
	ボトル半分(360ml)	11.5
(8) 梅酒(15%)	1合(180ml)	2.2
	お猪口(30ml)1杯	0.4

1ドリンク＝純アルコール10gです。

厚生労働省ホームページの「アルコールウォッチ」で、純アルコール量を出すことも可能。

### スクリーニング判定方法

合計点

点 (0~40点)

~7点 ⇒ 今のままお酒と上手に付き合いましょう。

8~14点 ⇒ 問題飲酒はあるが、アルコール依存症まで至っていないです。減酒目標を立て、飲酒日記をつけるなどして減酒にとりくみましょう。

15点以上 ⇒ アルコール依存症が疑われます。  
精神保健福祉センターや専門の医療機関に相談してみましょう。