

「あなたのお酒ライフは大丈夫？」



保健師からの
ちょっと
さらさらな
アドバイス！

お酒は古くから私たちの身近な存在で、特に日本ではコミュニケーションならぬノミネーションと言われるほど、宴席が仕事の一部にもなっています。もちろん、飲み過ぎると身体に悪いことは誰もが知っています。しかし、つつい飲み過ぎてしまうことはありませんか？

ご自分のお酒ライフを次のスクリーニングテストで確認してみましょう。

飲酒習慣スクリーニングテスト【AUDIT】

あなたの当てはまるものを一つ選んで、選択肢の番号に○をつけてください。

- あなたはアルコール含有飲料をどれくらいの頻度で飲みますか？
0. 飲まない 1. 1ヶ月1度以下 2. 1ヶ月に2~4度 3. 1週に2~3度 4. 1週に4度以上
- 飲酒する時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？
※ビール中びん1本(500ml)=20g 日本酒1合(180ml)=22g ワイン1杯(120ml)=12g ウイスキーダブル(80ml)=20g 焼酎(25度)1合(180ml)=36g
0. 10~20g 1. 30~40g 2. 50~60g 3. 70~90g 4. 100g以上
- 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ヶ月1度未満 2. 1ヶ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間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ヶ月1度未満 2. 1ヶ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 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ヶ月1度未満 2. 1ヶ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 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ヶ月1度未満 2. 1ヶ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 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. ない 1. 1ヶ月1度未満 2. 1ヶ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 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ヶ月1度未満 2. 1ヶ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- あなたの飲酒のために、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがを負わせ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
- 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

AUDITの採点方法 1~10の各質問について、あなたが○を付けた番号(例：選択肢の「0. ない」)に○をつけたとしたら、0点を合計すると、あなたのAUDIT点数が求められます。

あなたのAUDIT点数は

点