

アルコール依存症スクリーニングテスト（AUDIT）やってみましょう！

WHO によって開発されました。アルコール依存症や将来の危険性を判定できます。

お酒との関係をセルフチェックしてみませんか

No.	質問	0点	1点	2点	3点	4点
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	飲まない	月に1度以下	月に2～4度	週に2～3度	週に4度以上
2	飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか ※参考「ドリンク数」を参照	1～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク以上
3	一度に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	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日



3つの質問に答えて、
合計点数を出してみてください！！

No.1～3の合計：_____点

<参考>ドリンク数：お酒に関する共通指標（1ドリンク＝純アルコール量10g）

○ビール・発泡酒（5%） 350mL 缶…………… 1.4 ドリンク 中ビン・500mL 缶…………… 2.0 ドリンク	○酎ハイ・ハイボール(7%) 350mL 缶…………… 2.0 ドリンク 500mL 缶…………… 2.8 ドリンク
○日本酒(15%) 1合(180mL)・ワンカップ… 2.2 ドリンク	○ワイン(12%) ワイングラス(120mL) …… 1.1 ドリンク
○焼酎・泡盛（水割り・原酒で60ml） 度数20%…………… 1.0 ドリンク 度数25%…………… 1.2 ドリンク 度数30%…………… 1.4 ドリンク	○ウイスキー(40%) 水割り（原酒で30mL） …… 1.0 ドリンク ○梅酒(13%) ソーダ割り(原酒で60mL)…0.6 ドリンク

※純アルコール量(g)＝飲酒量(mL)×濃度(パーセント/100)×アルコール比重(0.8)

(例) 5%ビール 500ml 缶1本＝500(mL)×0.05×0.8＝20g＝2.0 ドリンク

※以下のサイトでも簡単にドリンク数の確認ができます。

アルコールウォッチ：<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>



【判定：3項目の合計点数】



どうだったかな？

男性：5点未満
女性：4点未満

<危険の少ない飲酒>

現段階では危険の少ない飲酒です。年1回チェックしましょう。

男性：5点以上
女性：4点以上

<危険・有害な飲酒、アルコール依存症の可能性が高い>

追加でこちらも確認してみましょう。



<https://addiction-aichi.jp/alcohol/check/>

