

AUDIT

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

 点

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」とは純アルコール換算の単位
1ドリンク=純アルコール10g
*1ドリンク=ビール250ml
=日本酒0.5合
=焼酎(25度)50ml
=ウイスキーダブル30ml
=ワイン1杯(120ml)

- 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

 点

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？

- 0点 ない
- 1点 月に1度未満
- 2点 月に1度
- 3点 週に1度
- 4点 毎日あるいはほとんど毎日

 点

質問4 過去1年間に、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点 ない
- 1点 月に1度未満
- 2点 月に1度
- 3点 週に1度
- 4点 毎日あるいはほとんど毎日

 点

質問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 月に1度未満
- 2点 月に1度
- 3点 週に1度
- 4点 毎日あるいはほとんど毎日

 点

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 月に1度未満
- 2点 月に1度
- 3点 週に1度
- 4点 毎日あるいはほとんど毎日

 点

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 月に1度未満
- 2点 月に1度
- 3点 週に1度
- 4点 毎日あるいはほとんど毎日

 点

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 月に1度未満
- 2点 月に1度
- 3点 週に1度
- 4点 毎日あるいはほとんど毎日

 点

質問9 あなたの飲酒のために、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

 点

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

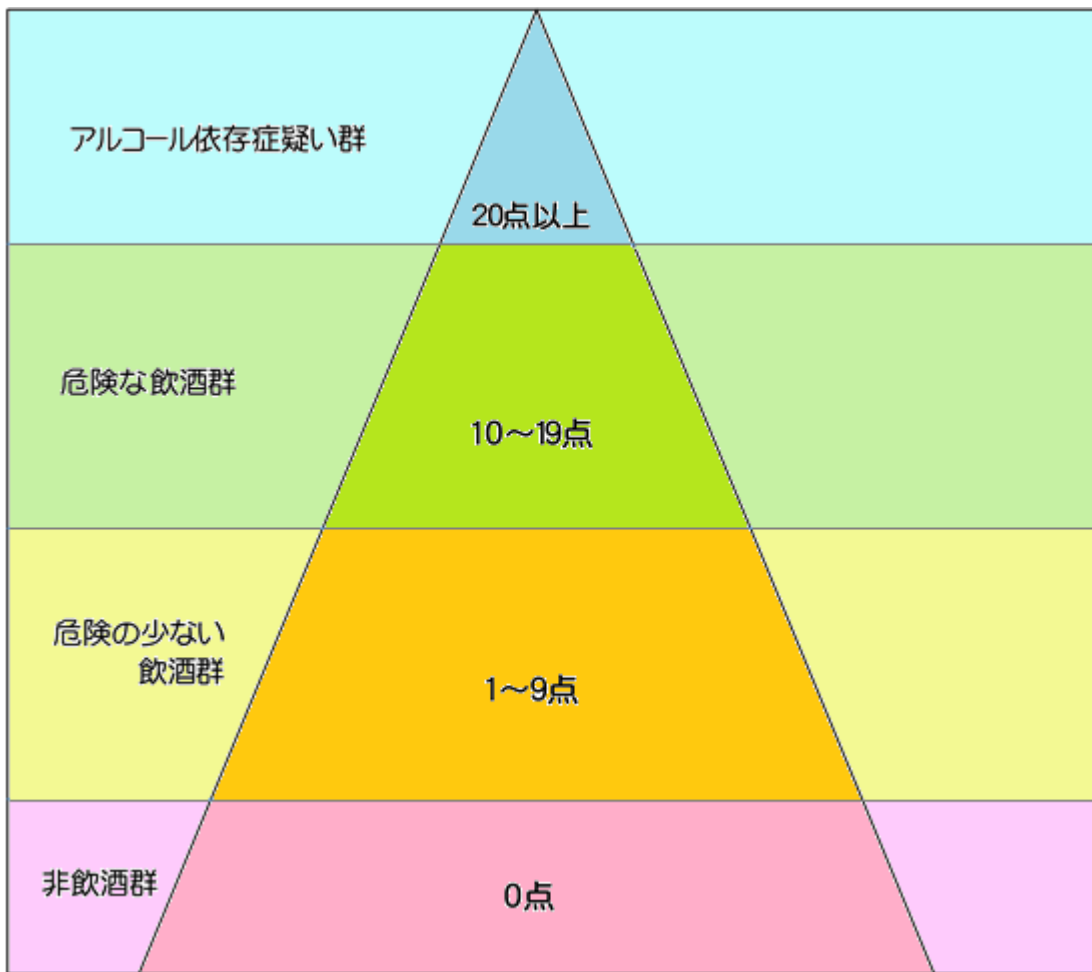
 点

合計 点

AUDIT

あなたは何点でしたか？

このテストでは点数が低いほど、より健康に影響の少ない、安全な飲み方と言えます。



AUDITスコアの持つ意味

