




アルコール依存症セルフチェック（AUDIT）

お酒の飲み方に問題がないかチェックしましょう。
各質問で選択した回答番号の数字を合計してください。

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	飲まない
		1	1カ月に1度以下
		2	1カ月に2～4度
		3	1週に2～3度
		4	1週に4度以上
2	飲酒する時には通常どのくらい量を飲みますか？ * ドリンク（単位）への換算は枠外の「自分の飲酒量を確認しよう」を参照してください。 例：日本酒1合 2ドリンク、ビール中瓶1本 2ドリンク	0	1～2ドリンク
		1	3～4ドリンク
		2	5～6ドリンク
		3	7～8ドリンク
		4	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	ない
		1	1か月に1度未満
		2	1か月に1度
		3	1週に1度
		4	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か月に1度未満
		2	1か月に1度
		3	1週に1度
		4	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	ない
		1	1か月に1度未満
		2	1か月に1度
		3	1週に1度
		4	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か月に1度未満
		2	1か月に1度
		3	1週に1度
		4	毎日あるいはほとんど毎日
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	ない
		1	1か月に1度未満
		2	1か月に1度
		3	1週に1度
		4	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	ない
		1	1か月に1度未満
		2	1か月に1度
		3	1週に1度
		4	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けがをしたことがありますか？	0	ない
		2	あるが、過去1年にはなし
		4	過去1年にあり
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	ない
		2	あるが、過去1年にはなし
		4	過去1年にあり

採点 _____ 点

	0 ~ 7 点	今のままお酒と上手に付き合っていきましょう
	8 ~ 14 点	飲酒問題が将来的に起きたり、あるいは既に生じている可能性があります。お酒の量を減らしていきましょう。
	15 点以上	アルコール依存症の疑いがあります。自分の飲み方について相談機関や依存症専門医療機関に相談してみましよう。

自分の飲酒量を確認しよう

出典：独立国立病院機構 久里浜医療センター
「アルコール依存症の集団治療プログラム」

アルコール飲料に含まれるアルコール量について

● いつもの1杯の純アルコール量(グラム)と単位数

お酒の種類	日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
お酒の量	1 合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	中びん1本 (500ml)	1 缶 (350ml)	1 合 (180ml)	グラス1杯 (120ml)
純アルコール量 (グラム)	20g	20g	20g	20g	36g	12g
単位数	2単位	2単位	2単位	2単位	3.6単位	1.2単位

● アルコール飲料に含まれるアルコール量の単位数

$$= \text{アルコール飲料の量 (ml: ミリリッター)} \times \text{アルコール濃度 (度数} \div 100) \times \text{アルコール比重 (0.8 グラム/ml)} \times \frac{1}{10}$$