

アルコール依存症について不安や悩みのある方、セルフチェックをしてみませんか

現在の飲酒習慣が適切なものか、あるいは健康や日常生活に支障をきたしているものなのか、下記のセルフチェックテスト（AUDIT）で確認してみましょう。

※AUDIT（オーディット）とは世界保健機関（WHO）が問題飲酒の早期発見を目的で作成したアルコール依存症のスクリーニングテストです。

○あなたが該当するもっとも近い回答を選び、その番号を記入してください。選択した番号を合計し、飲酒の状態を確認してみましょう。

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か月に1度以下 2. 1か月に2～4度 3. 1週に2～3度 4. 1週に4度以上	
②飲酒するときは通常どのくらいの頻度で飲みますか？ ただし、日本酒1合=2ドリンク、ビール大瓶1本=2.5ドリンク、ウィスキー水割りダブル1杯=2ドリンク、焼酎お湯割り1杯=1ドリンク、ワイングラス1杯=1.5ドリンク、梅酒小コップ1杯=1ドリンク（1ドリンク=純アルコール9～12g） 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	
③1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、深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年にはない 4. 毎日あるいはほとんど毎日	
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年にはない 4. 毎日あるいはほとんど毎日	

合計

点

10点以上の方



大津市保健所保健予防課までお気軽にご相談ください
(電話番号：077-522-6766)