



お酒の飲み方チェック AUDIT

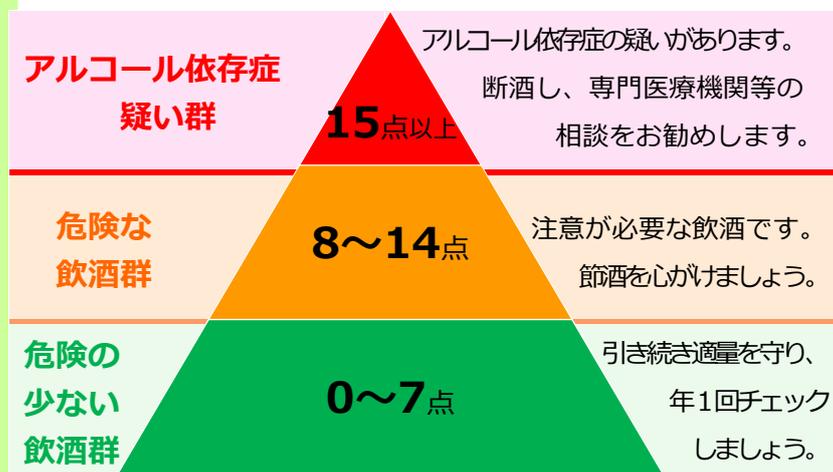
Alcohol Use Disorders Identification Test



A. アルコールの飲み方をチェックしてみましょう！

質問		0点	1点	2点	3点	4点
1	どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	全く飲まない	月1回以下	月2~4回	週2~3回	週4回以上
2	飲酒するときは通常どれくらいの量を飲みますか？ (日本酒換算で)	1合以下	2合程度	3合程度	4合程度	5合以上
3	1度に3合以上飲酒することがどれくらいありますか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほぼ毎日
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れくらいありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほぼ毎日
5	過去1年間に、普通だで行える事を飲酒していたためにできなかったことがどれくらいありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほぼ毎日
6	過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どれくらいありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほぼ毎日
7	過去1年間に、飲酒后、罪悪感や自責の念にかられたことが、どれくらいありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほぼ毎日
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、どれくらいありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほぼ毎日
9	あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがケガをしたことがありますか？	ない	/	あるが過去1年間はない	/	過去1年間にあり
10	肉親や親戚、友人、医師、また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、酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	ない		あるが過去1年間はない		過去1年間にあり
		点	点	点	点	点

B. アルコール依存症の危険性を判定してみましょう！



合計 点

日本酒1合同程度のお酒の量					
日本酒	ビール	チューハイ 7%ハイ	焼酎	ワイン	ウイスキー
1合	500 ml	350 ml	100 ml	200 ml	60 ml

こころの健康相談

アルコール・依存症 についてのお悩み、ご相談に応じています。

高槻市保健所 保健予防課 TEL661-9332 FAX661-1800

大阪府版 アルコール問題のある人への簡易介入マニュアルより一部改変