

AUDIT(オーディット)

AUDIT (オーディット) と呼ばれる 10 問の質問票を用い、アルコール問題の重症度を把握することができます。この点数だけで依存症の診断ができるわけではありませんが、一つの目安となり、一般的には 40 点満点のうち、**20 点以上の者は「依存症疑い」、10 点以上の者は「依存症予備軍疑い」と**されています。特に 20 点以上の場合は、専門医療機関の受診を勧めた方が良いケースが多いと考えられます。

Q1 あなたはお酒をどのくらいの頻度で飲みますか？

- ① 飲まない ② 月に 1 回以下 ③ 月に 2~4 回 ④ 週に 2~3 回 ⑤ 週に 4 回以上

Q2 お酒を飲むときには、通常どのくらいの量を飲みますか？

ビール中瓶 (=ロング缶 = 500ml) 換算でお答えください。

※ビール以外のお酒は、次頁の換算表をご使用ください。

- ① 飲まない~1本程度 ② 2 本程度 ③ 3 本程度 ④ 4 本程度 ⑤ 5 本以上

Q3 1 回にビール中瓶換算で 3 本以上飲むようなことが、どの程度ありますか？

- ① ない ② 月に 1 回未満 ③ 月に 1 回 ④ 週に 1 回 ⑤ 毎日かほぼ毎日

Q4 この 1 年間に、飲酒を止められなかったことがありましたか？

- ① ない ② 月に 1 回未満 ③ 月に 1 回 ④ 週に 1 回 ⑤ 毎日かほぼ毎日

Q5 この 1 年間に、普通だで行えることを飲酒していたためにできなかったという ことがありましたか？ (例：大切なものをなくした、電車を乗り過ごした 等)

- ① ない ② 月に 1 回未満 ③ 月に 1 回 ④ 週に 1 回 ⑤ 毎日かほぼ毎日

Q6 この 1 年間に、前夜の深酒のため、翌朝に迎え酒を飲まなければならなかった ことがありましたか？

- ① ない ② 月に 1 回未満 ③ 月に 1 回 ④ 週に 1 回 ⑤ 毎日かほぼ毎日

Q7 この1年間に、飲んだ後に罪悪感や自責の念（後悔）にかられたことがありましたか？

- ① ない ② 月に1回未満 ③ 月に1回 ④ 週に1回 ⑤ 毎日かほぼ毎日

Q8 この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（記憶をなくしたこと）がありましたか？

- ① ない ② 月に1回未満 ③ 月に1回 ④ 週に1回 ⑤ 毎日かほぼ毎日

Q9 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したか？（例：転倒やケンカ等）

- ① ない ③ あるが、この1年はなし ⑤ この1年にあり

Q10 あなたの周囲の人（家族や親戚、友人、医療関係者など）から、あなたの飲酒について心配されたり、飲酒量を減らすように勧められたりしたことがありましたか？

- ① ない ③ あるが、この1年はなし ⑤ この1年にあり

- ① … 0点 ② … 1点 ③ … 2点
④ … 3点 ⑤ … 4点

Q1 ～ **Q10** の合計点： _____ 点

換算表

お酒の種類	量	ビール 中瓶換算
ビール（5%）	コップ（180mL）1杯	0.4本
	大ビンまたは633mL缶1本	1.3本
日本酒（15%）	1合（180mL）	1.1本
焼酎・泡盛（20%）	ストレートで1合（180mL）	1.4本
焼酎・泡盛（25%）	ストレートで1合（180mL）	1.8本
酎ハイ（7%）	350mL缶酎ハイ1本	1.0本
	500mL缶酎ハイ	1.4本
ワイン（12%）	ワイングラス（120mL）1杯	0.6本
	フルボトル（750mL）1本	3.6本
ウイスキーなど（40%）	シングル水割り1杯（原酒で30mL）	0.5本
	ダブル水割り1杯（原酒で60mL）	1.0本

この数字をご使用
ください

注1：〇〇割りの場合は、使った原液の量で計算してください。

⇒ 焼酎25%の水割り（1:1）を2合の場合、焼酎の原液は1合分なので1.8本となります

注2：複数の種類のお酒を飲む場合は、それぞれで換算して最後に足してください

⇒ ビールロング缶2本+日本酒2合の場合、2 + 2.2 = 4.2本となります