

こんな悩み(苦しみ)をお持ちの方、
ご家族の方にお勧め!

あなたも お酒を止められる

仕事に
行かないで
呑む!

いつも
お酒が
呑みたい!

体調が
おかしくても
呑む!

朝から
呑む!

—酒の悩みからの回復—



特定非営利活動法人 東京断酒新生会

あなたの飲酒度を自己診断してみましょう

アルコール使用障害判定テスト(AUDIT)

このテストは、WHOで研究・作成され、実施されている依存症の検査方法です。医師でなくても、飲酒問題の程度が判定できるテストで、自己判定にも使えます(2011年にWHOで採択されています)。(AUDIT: Alcohol Use Disorders Identification Test)

- 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点 飲まない 1点 月に1度以下 2点 月に2~4度 3点 週に2~3度 4点 週に4度以上
- 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか?
0点 日本酒1合程度 1点 日本酒2合程度 2点 日本酒3合程度 3点 日本酒4合程度 4点 日本酒5合以上
- 1度に日本酒換算3合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・ほぼ毎日
- 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・ほぼ毎日
- 過去1年間に普通だと行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・ほぼ毎日
- 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・ほぼ毎日
- 過去1年間に飲酒後罪悪感や自責の念に駆られたことが、どれ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・ほぼ毎日
- 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・ほぼ毎日
- あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが怪我をしたことがありますか?
0点 ない 2点 あるが、過去1年には無し 4点 過去1年間にあり
- 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、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年には無し 4点 過去1年間にあり

自己診断採点方法：各設問の回答選択肢に番号がついています。あなたの選択した番号の合計が、あなたの得点になります。

注：①このテストの飲酒量は採点しやすいように簡易に言い換えています。

ビール500ml、缶酎ハイ350mlも同量の日本酒1合と換算してください。

②詳しくは「AUDITブリーフインターベンション」で検索してください。

評価

得点の合計	必要な対処方法
0 ~ 7 点	問題飲酒ではないと思われる
8 ~ 15 点	問題飲酒の傾向があるので、飲酒量、回数を減らす
16 ~ 19 点	問題飲酒なので、専門家によるカウンセリングが必要
20 点以上	アルコール依存症の可能性が高いので、専門医療機関に受診する必要がある

※本テストは、国立病院機構・久里浜医療センター、真栗里仁先生のアドバイスをいただきました。

特定非営利活動法人 東京断酒新生会

〒130-0026 東京都墨田区両国1-10-1 岡澤ビル2F

電話 03-5624-0318 FAX 03-5624-0367

<http://tokyo-danshu.or.jp/>