

適正量を超えた飲酒は血糖値を上げる他、長期間飲酒することで肝硬変や膵炎、更には命に関わる低血糖を引き起こす可能性があります。

少しでもアルコールを嗜む方は、この機会に是非、ご自身の飲酒習慣が適切かどうかチェックしてみましょう。

【AUDIT（オーディット）アルコール依存症スクリーニングテスト】

項目		0点	1点	2点	3点	4点	点数
1	アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	1ヶ月に1度以下	1ヶ月に2～4度	1週に2～3度	1週に4度以上	
2	飲酒するとき通常どのくらいの量を飲みますか？ ※ドリンク数参考：ビール500ml・酎ハイ7%350ml・ウイスキー アル水割り【2.0ドリンク】、日本酒15%1合【2.2ドリンク】、 焼酎20%1合【2.9ドリンク】、ウイスキー1杯【1.2ドリンク】、 梅酒1合【1.9ドリンク】	1～2 ドリンク	3～4 ドリンク	5～6 ドリンク	7～8 ドリンク	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？	ない	1ヶ月に1度未滿	1ヶ月に1度	1週に1度	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？	ない	1ヶ月に1度未滿	1ヶ月に1度	1週に1度	毎日あるいはほとんど毎日	
5	過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたため出来なかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未滿	1ヶ月に1度	1週に1度	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？	ない	1ヶ月に1度未滿	1ヶ月に1度	1週に1度	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？	ない	1ヶ月に1度未滿	1ヶ月に1度	1週に1度	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？	ない	1ヶ月に1度未滿	1ヶ月に1度	1週に1度	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怪我をしたことがありますか？	ない		あるが、過去1年にはない		過去1年間にあり	
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勧めたりしたことがありますか？	ない		あるが、過去1年にはない		過去1年間にあり	
						合計	点

合計点数	評価
10点未滿	今のところ、あなたのお酒の飲み方には大きな問題はないようです。今後も健康的なお酒とのつきあいを心がけてください。
10～19点	現在のお酒の飲み方を続けていると、今後あなたの健康や社会生活に影響が出るおそれがあります。これまでのお酒の飲み方を修正された方がよいでしょう。
20点以上	アルコール依存症が疑われ、あなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響が及んでいることが考えられます。今後のお酒の飲み方については、一度専門医にご相談下さい。