

健康と  
飲酒運転防止の  
ために!

# 「適正飲酒」を心がけましょう!

## 飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)

あなたの飲酒習慣は適正ですか?

1~10の質問について一番近い答えを選び、回答欄に番号を記入してください。  
回答終了後、番号の合計を合計欄に記入してください。

「適正飲酒」は  
1日2ドリンク  
まで!

### (ドリンク数の目安)

#### 1ドリンク



ワイン  
小グラス  
1杯



ウイスキー  
シングル  
1杯

#### 1.5ドリンク



缶ビール  
350ml  
1本



焼酎  
お湯割り  
(5:5)  
1杯

#### 2ドリンク



ビール  
500ml  
1杯



日本酒  
1合



質問		番号					回答
		0	1	2	3	4	
問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	
問2	飲酒時の純アルコール量(ドリンク数)は、1日平均してどのくらいですか?	3ドリンク未満	3ドリンク以上5ドリンク未満	5ドリンク以上7ドリンク未満	7ドリンク以上10ドリンク未満	10ドリンク以上	
問3	1回に純アルコール量6ドリンク以上飲むことがどれくらいの頻度でありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問4	飲み始めたら飲むことを止められなくなったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問5	飲酒のせいで、通常あなたが行うことになっていることを行うことができなくなったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問6	深酒の後、体調を整えるために、迎え酒をしなければならなかったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問7	飲酒後に罪悪感・後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問8	飲酒翌朝に前日の行動を思い出せなかったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問9	あなたの飲酒により、あなた自身や他人がケガをしたことがありますか?	なし		1年以上前にある		過去1年以内にある	
問10	親戚、友人、医師又は健康管理に携わる方が、あなたの飲酒について心配をしたり、飲酒を控えるようにとあなたに勧めたことがありますか?	なし		1年以上前にある		過去1年以内にある	
						合計	

### 判定結果

合計点	区分
15点以上	<b>アルコール依存症疑い群</b> 24点: アルコール依存症患者の平均点 20点: アルコール依存症を疑う 15点: アルコール性肝障害患者の平均点
8点~14点	<b>危険な飲酒群</b> 10点: 過半数が飲酒減量の忠告を受ける
1点~7点	<b>危険の少ない飲酒群</b> 7点: 50歳男性の平均点
0点	非飲酒群

もしも  
8点以上だったら

アルコール問題の相談窓口にご相談ください。  
本人だけでなく、家族からの  
相談も受け付けています。

福岡県精神保健福祉センター  
☎092-582-7500

ご家族などの飲酒運転で困っていませんか?

「飲酒運転をやめるように言っても全く聞き入れない」  
「お酒を飲んでいても平気で運転しようとする」など・・・

最寄りの  
警察署まで  
ご相談ください。

