

アルコール依存症セルフチェック



問1 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？

飲まない	1カ月に1度以下	1カ月に2～4度	1週に2～3度	1週に4度以上
(0点)	(1点)	(2点)	(3点)	(4点)

問2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？

【換算の目安】 (1ドリンク=純アルコール 9～12g)
 日本酒 1合 = 2ドリンク、ビール大瓶 1本 = 2.5ドリンク 焼酎お湯割り 1杯 = 1ドリンク
 ウイスキー水割りダブル 1杯 = 2ドリンク グラスワイン 1杯 = 1.5ドリンク

1～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク以上
(0点)	(1点)	(2点)	(3点)	(4点)

(※問3～問8の回答は下の表に基づき行ってください)

問3 1度に6ドリンク(問2参照)以上飲酒することがどのくらいありますか？

問4 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがありましたか？

問5 過去1年間に、普通にできることを飲酒のためできなかったことがありましたか？

問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ありましたか？

問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ありましたか？

問8 過去1年間に、飲酒のため前夜の事を思い出せなかったことがありましたか？

ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
(0点)	(1点)	(2点)	(3点)	(4点)

(※問9、問10の回答は下の表に基づき行って下さい)

問9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？

問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に勧めたりしたことがありますか？

ない	あるが、過去1年にはなし	過去1年間にあり
(0点)	(2点)	(4点)

【 解 答 欄 】

問1 (点) 問2 (点) 問3 (点) 問4 (点) 問5 (点)

問6 (点) 問7 (点) 問8 (点) 問9 (点) 問10 (点)

合計 (点)

・0点から7点まで 問題飲酒はないと思われます。
 ・8点から14点まで 問題飲酒はありますが依存症には至らない。
 ・15点以上 依存症が疑われます。

(AUDIT (WHO 作成) より)