

# お酒を飲みすぎて いませんか？

現在の飲酒習慣が適切か、アルコール関連疾患や日常生活へ影響が出るような危険性を伴う飲酒習慣がないかチェックしてみましょう！  
最も近い回答を選ぶだけで飲酒習慣の重症度を判定することができます。

## さくっとコース

- まずは気軽に試してみたい方
- 時間が限られている方

3問

AUDIT-C

## しっかりコース

- より詳しく判定してみたい方
- 過去1年間の飲酒機会を振り返りながらしっかりと判定結果を確認したい方

10問

AUDIT

肝臓検査.comでも判定できます  
WEB版へのアクセスはこちら



<https://kanzo-kensa.com>

お気軽

## さくっとコース

## 飲酒スクリーニングテスト | AUDIT-C

質問	番号					回答
	0	1	2	3	4	
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	月1回程度	月2~4回	週2~3回	週4回以上	
2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ 1.0ドリンク：焼酎お湯割り1杯 梅酒小コップ1杯 1.5ドリンク：ワイングラス1杯 2.0ドリンク：日本酒1合 ウイスキー水割りダブル1杯 2.5ドリンク：ビール大瓶1本	0~2 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	
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？	なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日又は ほぼ毎日	
下記表で問題飲酒の重症度判定結果をチェック！						合計



男性	女性	重症度判定結果
0~4点	0~3点	今のままお酒と上手に付き合ってください。
5点以上	4点以上	問題飲酒の可能性があります。

合計点が当てはまる場所を確認し、飲酒習慣の見直しなどに活用してください

**5点以上(男性)・4点以上(女性)**の方は  
しっかりコース(10項目)のAUDITで飲酒問題の程度をより詳しく判定してみましょう



# しっかりコース

飲酒スクリーニングテスト

# A U D I T

	質問	番号				
		0	1	2	3	4
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	月1回程度	月2~4回	週2~3回	週4回以上
2	飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ 1.0ドリンク：焼酎お湯割り1杯 梅酒小コップ1杯 1.5ドリンク：ワイングラス1杯 2.0ドリンク：日本酒1合 ウイスキー水割りダブル1杯 2.5ドリンク：ビール大瓶1本	0~2 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
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？	なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日又は ほぼ毎日
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかった事が、どのくらいの頻度でありましたか？	なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日又は ほぼ毎日
5	過去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ことが、どのくらいの頻度でありましたか？	なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日又は ほぼ毎日
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？	なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日又は ほぼ毎日
7	過去1年間に、飲酒后、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？	なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日又は ほぼ毎日
8	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？	なし	月1回未満	月1回	週1回	毎日又は ほぼ毎日
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？	なし		1年以上前 にある		過去1年 以内にある
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？	なし		1年以上前 にある		過去1年 以内にある

**裏面で問題飲酒の重症度判定結果をチェック！**

合計

# AUDIT：問題飲酒の重症度判定結果

合計点が当てはまる場所を確認し、飲酒習慣の見直しなどに活用してください

8点以上の方は、最寄りの専門医療機関の受診や肝疾患評価(フィブロスキャン検査など)をおすすめします

15点以上

## アルコール依存症疑い群

アルコール依存症やお酒による問題が生じている可能性があります。飲酒を控え、専門医療機関への受診や肝疾患評価(フィブロスキャン検査など)の実施をおすすめします。

8~14点

## 危険性の高い飲酒群

既に問題が起こっている、もしくは将来依存症や様々な臓器の疾患リスクを抱える可能性があります。

飲酒習慣を見直して節度ある飲酒を心がけると共に専門医療機関への受診や肝疾患評価(フィブロスキャン検査など)の実施をおすすめします。

問題飲酒

0~7点

## 危険性の低い飲酒群

問題を引き起こす危険性は低いです。

引き続き「適正な飲酒」を心がけ、これからもお酒と上手に付き合ってください。

肝臓の状態をチェックしてみよう！  
フィブロスキャン検査ができる病院をお探しの方はこちら



<https://kanzo-kensa.com>