

## 飲酒生活習慣評価ツール

受検者氏名

あなたに該当する項目に✓を付けてください。飲酒を全くしない非飲酒者は作成しないでください。

1. 酒を飲む回数はどれぐらいですか。

- ☐ 月1回以下(1点)
 ☐ 月2～4回(2点)
 ☐ 週2～3回(3点)
 ☐ 週4回以上(4点)

2. 酒を飲む日の飲酒量はどれぐらいですか。

(以下にある2つの項目のうち主に飲むお酒を選択して1つをチェックしてください)

1) 焼酎

- ☐ ビン1本の半分以下(0点)
 ☐ ビン1本以下(1点)
 ☐ ビン1.5本ほど(2点)
 ☐ ビン2本ほど(3点)
 ☐ ビン2.5本以上(4点)

2) その他のお酒

洋酒とワインはそれぞれのグラスで計算してください。マッコリはマッコリ用茶碗1杯、ビールは缶ビール1本または小さい瓶ビール1本を1杯として計算してください。(生ビール500ccは1.3杯として計算してください)

- ☐ 1～2杯(0点)
 ☐ 3～4杯(1点)
 ☐ 5～6杯(2点)
 ☐ 7～9杯(3点)
 ☐ 10杯以上(4点)

3. 1回のお酒の席で焼酎ビン1本以上または缶ビール5本(生ビール2,000cc)以上\*を飲む回数はどれぐらいですか。

(\* アルコール60gに該当する飲酒量を意味する。/ 洋酒、ワイン、マッコリはそれぞれのグラスで5杯以上)

- ☐ まったくない(0点)
 ☐ 月1回未満(1点)
 ☐ 月1回程度(2点)
 ☐ 週1回程度(3点)
 ☐ ほぼ毎日(4点)

4. ここの一年間、いったん酒を飲みはじめたら止められなくなったことがありますか。

- ☐ まったくない(0点)
 ☐ 月1回未満(1点)
 ☐ 月1回程度(2点)
 ☐ 週1回程度(3点)
 ☐ ほぼ毎日(4点)

5. ここの一年間、飲酒のせいで日常生活に支障をきたしたことがありますか。

- ☐ まったくない(0点)
 ☐ 月1回未満(1点)
 ☐ 月1回程度(2点)
 ☐ 1週間に一回程度(3点)
 ☐ ほぼ毎日(4点)

6. ここの一年間、飲みすぎた翌朝、二日酔いを解消するために酒を飲んだことがありますか。

- ☐ まったくない(0点)
 ☐ 月1回未満(1点)
 ☐ 月1回程度(2点)
 ☐ 1週間に一回程度(3点)
 ☐ ほぼ毎日(4点)

7. ここの一年間、飲酒後に酒を飲んだことを後悔したことがありますか。

- ☐ まったくない(0点)
 ☐ 月1回未満(1点)
 ☐ 月1回程度(2点)
 ☐ 1週間に一回程度(3点)
 ☐ ほぼ毎日(4点)

8. ここの一年間、酒を飲んで記憶が途切れたことがありますか。

- ☐ まったくない(0点)
 ☐ 月1回未満(1点)
 ☐ 月1回程度(2点)
 ☐ 1週間に一回程度(3点)
 ☐ ほぼ毎日(4点)

9. あなたの飲酒によりご本人、またはご家族や他人が怪我をしたことがありますか。

- ☐ まったくない(0点)
 ☐ 昔はあったが、ここの一年間はない(2点)
 ☐ ここの一年間にあった(4点)

10. 家族や医師があなたの飲酒のことを心配するか、または「禁酒」または「節酒」を勧めたことがありますか。

- ☐ まったくない(0点)
 ☐ 昔はあったが、ここの一年間はない(2点)
 ☐ ここの一年間にあった(4点)

合計