

スクリーニングシート

① お酒を飲む頻度と量をおたずねします

No.	質問	0点	1点	2点	3点	4点
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	月に1度以下	月に2～4度	週に2～3度	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 ※参考「ドリンク数」を参照	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
3	一度に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	月に1度未満	月に1度	週に1度	ほぼ毎日

No.1～3の合計：_____点

<参考>ドリンク数：お酒に関する共通指標（1ドリンク＝純アルコール量10g）

○ビール・発泡酒（5%） 350mL 缶…………… 1.4 ドリンク 中ビン・500mL 缶…………… 2.0 ドリンク	○酎ハイ・ハイボール(7%) 350mL 缶…………… 2.0 ドリンク 500mL 缶…………… 2.8 ドリンク
○日本酒(15%) 1合(180mL)・ワンカップ… 2.2 ドリンク	○ワイン(12%) ワイングラス(120mL) …… 1.1 ドリンク
○焼酎・泡盛（水割り・原酒で60ml） 度数 20%…………… 1.0 ドリンク 度数 25%…………… 1.2 ドリンク 度数 30%…………… 1.4 ドリンク	○ウイスキー(40%) 水割り（原酒で30mL） …… 1.0 ドリンク ○梅酒(13%) ソーダ割り(原酒で60mL)…0.6 ドリンク

※純アルコール量(g)＝飲酒量(mL)×濃度(パーセント/100)×アルコール比重(0.8)

(例) 5%ビール 500ml 缶 1本＝500(mL)×0.05×0.8＝20g＝2.0 ドリンク

※以下のサイトでも簡単にドリンク数の確認ができます。

アルコールウォッチ：<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>



【判定：3項目の合計点数】

男性：5点未満
女性：4点未満

<危険の少ない飲酒>

現段階では危険の少ない飲酒です。年1回チェックしましょう。

男性：5点以上
女性：4点以上

<危険・有害な飲酒、アルコール依存症の可能性が高い>⇒②へ

② さらに以下の事項についておたずねします

No.	質問	0点	1点	2点	3点	4点
4	過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか。(明日の用事のためいつもより少量で切り上げようと思っても、いつもの量まで飲んでしまう等)	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日又はほぼ毎日
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。(飲んでしまって子ども達の送迎ができない 二日酔いで翌日の仕事・予定に遅刻・欠席等)	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	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、朝迎え酒をしなけれ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	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日又はほぼ毎日
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	月に1度未満	月に1度	週に1度	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。(飲み屋1軒目は覚えているが、2軒目の途中から支払いや帰宅の記憶があいまい等)	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	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携わる人が、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年にはない	—	過去1年間にあり

No.1~10の合計：_____点

【判定：10項目の合計点数】

8点未満

<危険の少ない飲酒>

現段階では危険の少ない飲酒です。年1回チェックしましょう。

8~14点

<危険な飲酒>

アルコールによる健康障害がおこる可能性があります。

15~19点

<有害な飲酒>

アルコールによる健康障害がおきている可能性が高いです。

20点以上

<アルコール依存症の可能性が高い>

アルコール依存症が疑われます。