

# 健康と飲酒についてのアンケート

- ・あなたの健康とお酒の飲み方についてお尋ねします。
- ・ほとんどが○をつけるだけの質問ですので、約10分で終わります。
- ・迷っても空白にしないで、一番近いと思うものを選んで当てはまる番号に○をつけて下さい。

記入年月日 令和 年 月 日

年齢： 歳 性別：男・女

お名前：

**【健康についてのアンケート】**

- 1) 現在のお仕事を下の中から一つ選び○をつけて下さい。
- |             |                      |
|-------------|----------------------|
| 0. 無職       | 8. サービス業（酒類に関わるもの）   |
| 1. 学生       | 9. サービス業（酒類に関わらないもの） |
| 2. 主婦       | 10. 会社員・公務員（事務職）     |
| 3. パート      | 11. 会社員・公務員（技術・専門職）  |
| 4. 農業・林業・漁業 | 12. 会社員・公務員（管理職）     |
| 5. 運転手      | 13. 保安職業（警察官・ガードマン等） |
| 6. 土木・建築・建設 | 14. その他：             |
| 7. 小売・販売    | →（具体的に： _____）       |
- 2) これまでに下にあげるような病気をされたことがありますか？過去にかかったが、すでに治った病気には【◎】を、現在検査中・治療中の病気には【○】を、指摘されているが、放置している病気には【△】をつけて下さい。

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 【    】 高血圧症        | 【    】 糖尿病           |
| 【    】 痛風          | 【    】 肺炎            |
| 【    】 アルコールによる肝臓病 | 【    】 ウイルスその他による肝臓病 |
| 【    】 狭心症・心筋梗塞    | 【    】 不整脈           |
| 【    】 脳梗塞         | 【    】 脳出血、クモ膜下出血    |
| 【    】 胃潰瘍・十二指腸潰瘍  | 【    】 潰瘍・癌などでの胃の手術  |
| 【    】 アルコール依存症    | 【    】 うつ病、不眠症       |

**【飲酒についてのアンケート】**

ここからは、世界で広く使われている飲酒のアンケートに基づいてお尋ねします。あなたご自身の最近1年間のお酒の飲み方について、当てはまるものを選んで○をつけて下さい。また、あまりお酒を飲まれない方もお答え下さい。

- 1) あなたはアルコール飲料をどの位の頻度で飲みますか？
- |                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 0. 全く飲まない。 （→ 以下の質問は、2）のみお答え下さい。） |                           |
| 1. 1ヶ月に1回未満。                      | } → （以下3）～13）の質問にお答え下さい。） |
| 2. 1ヶ月に1回。                        |                           |
| 3. 1ヶ月に2回。                        |                           |
| 4. 1ヶ月に3回。                        |                           |
| 5. 週に1回。                          |                           |
| 6. 週に2回。                          |                           |
| 7. 週に3回。                          |                           |
| 8. 週に4回。                          |                           |
| 9. 週に5回（=休肝日2日）。                  |                           |
| 10. 週に6回（=休肝日1日）。                 |                           |
| 11. 毎日飲む。                         |                           |
- 2) 前記1)の質問で、アルコール飲料は「0. 全く飲まない。」とお答えになった方にお尋ねします。アルコール飲料を全く飲まない理由は何ですか？（複数回答も可）
0. アルコール飲料を飲むと顔が赤くなったり、気分が悪くなったりするから。
  1. アルコール飲料が好きでないから。
  2. アルコールを飲む機会が全くないから。
  3. 家族や周囲の人に飲酒をやめるように注意を受けたから。
  4. 健康上の理由（病気）で飲酒をやめた。
  5. 飲酒時に問題（事故やトラブル）を起こしたので飲酒をやめた。

3) 飲酒するときには通常どの位の量を飲みますか？

下記のアルコール飲料の中から、あなたが飲酒するときには通常飲んでいるアルコール飲料の種類を選び、その1日で飲む本(杯)数を下線部に記入して下さい。2種類以上のアルコール飲料を1日で飲まれる方は、各々に1日で飲む本(杯)数を書いて下さい。季節や場所によって飲む酒類が異なる方は、最も多いパターンのもを1つ記入して下さい。

記入例：一晩でビール大ビン1本と日本酒2合と焼酎2合を飲まれる方は、ビール大ビンに(1)本/日、日本酒に(2)合/日、焼酎に(2)合/日と各々にその量を記入して下さい。

1. ビール・発泡酒 (アルコール濃度：5%)

- イ. 大ビン (633ml) : ( ) 本/日 (× 2.5 = )  
ロ. 中ビン (500ml) : ( ) 本/日 (× 2.0 = )  
ハ. 缶ビール・発泡酒大 (500ml) : ( ) 本/日 (× 2.0 = )  
ニ. 缶ビール・発泡酒中 (350ml) : ( ) 本/日 (× 1.4 = )  
ホ. 中ジョッキ (400ml) で : ( ) 杯/日 (× 1.6 = )  
ヘ. コップ (180ml) で : ( ) 杯/日 (× 0.6 = )

2. 日本酒 (15%)

- ト. 日本酒 : ( ) 合/日 (× 2.2 = )

3. 焼酎 (25%)

焼酎そのものの量として分かる方→チ. に記入

- チ. 焼酎 : ( ) 合/日 (× 3.6 = )

どちらか一方で記入

焼酎そのものの量としては分りにくい方→リ. ヌ. ル. に記入

リ. 焼酎お湯割り、酎ハイ (コップ (180ml) で)

- 薄目 (焼酎3、お湯7) : ( ) 杯/日 (× 0.9 = )

- 中位 (焼酎6、お湯4) : ( ) 杯/日 (× 1.8 = )

- 濃目 (焼酎8、お湯2) : ( ) 杯/日 (× 2.4 = )

- ヌ. 缶酎ハイ(8%) (250ml) : ( ) 本/日 (× 1.6 = )

- ル. 缶酎ハイ(4%) (250ml) : ( ) 本/日 (× 0.8 = )

(ヌ. はアルコール濃度8%、ル. は4%の缶酎ハイです。)

4. ウイスキー、ブランデー (43%)

ウイスキーそのものの量として分かる方→ヲ. に記入

- ヲ. ウイスキーボトル (750ml) : ( ) 分目/日 (× 2.6 = )

どちらか一方で記入

ウイスキーそのものの量として分りにくい方→ワ. カ. ヨ. に記入

- ワ. ロック (ストレート) : ( ) 杯/日 (× 2.8 = )

- カ. ダブル (濃目) : ( ) 杯/日 (× 2.1 = )

- ヨ. シングル (薄目) : ( ) 杯/日 (× 1.0 = )

5. ワイン (12%)

- タ. ワイングラス (120ml) で : ( ) 杯/日 (× 1.2 = )

6. カクテル

- レ. コップ (180ml) で : ( ) 杯/日 (× 1.0 = )

7. その他 (ご自分の飲まれているものを具体的 (商品名、量) にお書き下さい。)

- ソ. (商品名 : \_\_\_\_\_) を1日で (量 : \_\_\_\_\_) 飲む。

## 【ちょっと一休み】

### § お酒のドリンク数の計算の仕方 (1ドリンクには純アルコールを約10gを含みます。)

前項で記入した自分が飲んでいるアルコールの酒類それぞれに右側のカッコ内に書かれている数字をかけて、それをたし合わせるとドリンク数が求められます。たとえば、1日にビール大ビン1本と日本酒2合を飲まれる方ですと、 $1 \times 2.5 + 2 \times 2.2 = 6.9$  となり、6.9ドリンクを1日に飲んでいることとなります。お分かりになった方は、ご自分のドリンク数を求めてみて下さい。

ご自分の飲酒ドリンクは、1日 \_\_\_\_\_ ドリンク

## 【アンケートをふたたび開始】

- 4) あなたは以前と比べ**最近アルコール飲料を飲む頻度や量は減っていますか？**
0. 以前からあまり飲まないが、頻度や量は減ってない。
  1. 以前からよく飲む方ではあるが、頻度や量は減ってない。
  2. 以前に比べ頻度や量が減った。
- 5) 前記4)の質問で、「2. 以前に比べて減った。」とお答えになった方にお尋ねします。**飲酒の頻度や量が減った理由は何ですか？**
1. アルコールを飲む機会が減ったから。
  2. 体力的にアルコールに弱くなったから。
  3. 健康上の理由(病気)で飲酒を減らしたから。
  4. 家族や周囲の人に飲酒を減らすように注意を受けたから。
  5. 飲酒時に問題(事故やトラブル)を起こしたので飲酒を控えている。
- 6) **1度に6ドリンク(日本酒で3合弱、ビール(大ビン)で2本半、焼酎で2合弱に相当)以上飲酒することがどの位の頻度でありますか？**
0. ない。
  1. 1ヶ月に1回未満。
  2. 1ヶ月に1回。
  3. 1週に1回。
  4. 毎日、あるいはほとんど毎日。
- 7) 過去1年間に、**飲み始めると止められなかったことが、どの位の頻度でありましたか？(適量で止められず、つい酔いつぶれるまで飲んでしまったことなど)**
0. ない。
  1. 1ヶ月に1回未満。
  2. 1ヶ月に1回。
  3. 1週に1回。
  4. 毎日、あるいはほとんど毎日。
- 8) 過去1年間に、**普通だで行えることを飲酒のためにできなかったことが、どの位の頻度でありましたか？(二日酔いでの欠勤、酒のために予定や約束が守れなかったことなど)**
0. ない。
  1. 1ヶ月に1回未満。
  2. 1ヶ月に1回。
  3. 1週に1回。
  4. 毎日、あるいはほとんど毎日。

- 9) 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、どの位の頻度でありましたか？
0. ない。
  1. 1ヶ月に1回未満。
  2. 1ヶ月に1回。
  3. 1週に1回。
  4. 毎日、あるいはほとんど毎日。
- 10) 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、どの位の頻度でありましたか？
0. ない。
  1. 1ヶ月に1回未満。
  2. 1ヶ月に1回。
  3. 1週に1回。
  4. 毎日、あるいはほとんど毎日。
- 11) 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、どの位の頻度でありましたか？
0. ない。
  1. 1ヶ月に1回未満。
  2. 1ヶ月に1回。
  3. 1週に1回。
  4. 毎日、あるいはほとんど毎日。
- 12) 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？
0. ない。
  1. あるが、過去1年間にはない。
  2. 過去1年間にある。
- 13) 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から、あなたの飲酒について心配され、飲酒量を減らすように忠告されたことがありますか？
0. ない。
  1. あるが、過去1年間にはない。
  2. 過去1年間にある。

(アンケートはこれで終わりです。)