

## 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）

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

※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。