

質問1：あなたの年齢区分に○をつけてください。

1. 20-29才 2. 30-39才 3. 40-49才 4. 50-59才 5. 60-69才

質問2：あなたの性別はどちらですか。

1. 女性 2. 男性

質問3：あなたの職業はどれですか。（1つ○）

1. 農林水産業 4. 製造・生産現場・技能業 7. 主婦 10. その他
2. 建築・建設業 5. 販売・サービス業 8. 学生
3. 運輸・保安業 6. 事務職 9. 無職

質問4：あなたは自動車またはバイクの運転免許を持っていますか。（1つ○）

1. 持っている 2. 過去にはあったが今はない 3. 取ったことがない

質問5：初めてお酒を飲んだのは何才ころですか。

1. 一度も飲んだことがない 4. 10-11才 7. 16-17才 10. 忘れた
2. 7才かそれより若く 5. 12-13才 8. 18-19才
3. 8-9才 6. 14-15才 9. 20才以上

質問6：お酒を習慣的に飲みますか。（お酒とはアルコール1%以上の飲料を指します）

1. 毎日飲酒する 3. 習慣的ではないが機会があれば飲酒する
2. 毎日ではないが習慣的に飲酒する 4. やめた 5. 元々飲まない

質問7：過去1年間で、平均するとどのくらいの頻度でお酒を飲みましたか？（1つ○）

1. 毎日2回以上 4. 週に3-4日 7. 1ヶ月に1日 10. 飲酒していない
2. 毎日1回 5. 週に1-2日 8. 年に6-11日 11. わからない
3. 週に5-6日 6. 1ヶ月に2-3日 9. 年に1-5日

質問8：1年前と比べて、あなたの現在の飲酒の回数や量はかわりましたか。（1つ○）

1. 飲酒回数も飲酒量も増えた 5. 回数は変わらないが飲酒量が減った
2. 回数は変わらないが飲酒量が増えた 6. 飲酒回数も飲酒量も減った
3. 回数は減ったが飲酒量が増えた 7. 元々飲まない
4. 回数は増えたが飲酒量は減った 8. やめた

質問9：お酒を主にどこから手に入れていますか。（いくつでも○）

1. 飲まないので手に入れない 5. ディスカウント酒店で買う 9. その他
2. 自動販売機で買う 6. 従来の酒屋で買う
3. コンビニエンスストアで買う 7. 居酒屋、飲み屋などで飲む
4. スーパーマーケットで買う 8. 家にあるお酒を飲む

質問10：飲酒するときに1日にどのくらいの量を飲みますか。下を参考にお答え下さい。

- | | |
|----------------------|--|
| ・「日本酒」1合＝2単位 | ・「ビール」大瓶633ml 1本＝2.5単位, 500ml＝2単位, 350ml＝1.4単位 |
| ・「ウイスキー」水割りダブル1杯＝2単位 | ・「焼酎・泡盛」お湯割り1杯＝1単位 |
| ・「ワイン」グラス1杯＝1.5単位 | ・「梅酒」小コップ1杯＝1単位 |

1. 1～2単位以下 3. 5～6単位 5. 10単位以上
2. 3～4単位 4. 7～9単位 6. わからない

質問11：1度に6単位以上飲酒することがありますか。近い頻度をお選び下さい。（1つ○）

1. ない 3. 1カ月に1回 5. 毎日あるいはほとんど毎日
2. 1カ月に1回未満 4. 1週間に1回 6. わからない

質問12：過去1年間で、あなたは平均するとどれくらい「寝酒」をしていますか。（1つ〇）
「寝酒」とは、眠りを助けるために飲むお酒です。

- | | | | |
|-----------|-------------|------------------|-----------|
| 1. 毎日 | 4. 週に1-2日 | 7. 年に6-11日 | 10. わからない |
| 2. 週に5-6日 | 5. 1ヶ月に2-3日 | 8. 年に1-5日 | |
| 3. 週に3-4日 | 6. 1ヶ月に1日 | 9. 過去1年間は寝酒していない | |

質問13：過去1年間でお酒を飲み始めたらやめられなかったことがどのくらいありましたか。

- | | | |
|-------------|-----------|-----------------|
| 1. ない | 3. 1ヵ月に1回 | 5. 毎日あるいはほとんど毎日 |
| 2. 1ヵ月に1回未満 | 4. 1週間に1回 | 6. わからない |

質問14：過去1年間で、普通の状態だとできることを飲酒していたためにできなかったということがどのくらいの頻度でありましたか。

- | | | |
|-------------|-----------|-----------------|
| 1. ない | 3. 1ヵ月に1回 | 5. 毎日あるいはほとんど毎日 |
| 2. 1ヵ月に1回未満 | 4. 1週間に1回 | 6. わからない |

質問15：過去1年間で、深酒の後で体調を整えるために、翌朝飲酒（迎え酒）をしなくてはならなかったことがどのくらいの頻度でありましたか。

- | | | |
|-------------|-----------|-----------------|
| 1. ない | 3. 1ヵ月に1回 | 5. 毎日あるいはほとんど毎日 |
| 2. 1ヵ月に1回未満 | 4. 1週間に1回 | 6. わからない |

質問16：過去1年間で、飲酒後に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。

- | | | |
|-------------|-----------|-----------------|
| 1. ない | 3. 1ヵ月に1回 | 5. 毎日あるいはほとんど毎日 |
| 2. 1ヵ月に1回未満 | 4. 1週間に1回 | 6. わからない |

質問17：過去1年間で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ありましたか。

- | | | |
|-------------|-----------|-----------------|
| 1. ない | 3. 1ヵ月に1回 | 5. 毎日あるいはほとんど毎日 |
| 2. 1ヵ月に1回未満 | 4. 1週間に1回 | 6. わからない |

質問18：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。

1. ない 2. あるが過去1年間にはない 3. 過去1年間にある 4. わからない

質問19：あなたが飲酒したことによってあなた自身もしくは他の誰かがけがをしたことがありますか。

1. ない 2. あるが過去1年間にはない 3. 過去1年間にある 4. わからない

質問20：今までに医療機関でアルコール依存症の診断や治療を受けたことがありますか。

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. はい、過去1年の間に受けた | 3. はい、過去1年の間も、それ以前も受けた |
| 2. はい、過去1年より以前に受けた | 4. いいえ 5. わからない |

質問21： 家族のどなたかの飲酒が原因で、あなたがひどく嫌な思い、または困った経験をしたことがありますか。そのような経験がある場合、そのすべてについて、次の表を見ながら、どなたのどのような問題だったのか、(1)～(8)それぞれの方について(ア)～(シ)の記号ですべてお答えください。（いくつでも○）

	(ア) ない	家族の飲酒が原因で困った経験										
		(イ) 暴言・暴力	(ウ) からまれた	(エ) 無理に飲まされた (上下関係・イッキ等)	(オ) 飲酒運転 交通事故	(カ) セクシャル ハラズメント	(キ) 問題の後始末 代りに謝りにいく	(ク) 飲酒による身体問 題の世話(失禁等)	(ケ) お店や警察などか らの注意や連絡	(コ) 他人に対して恥を かいた	(サ) 金銭トラブル	(シ) その他の問題
(1) 自分の祖父	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(2) 自分の祖母	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(3) 自分の父親	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(4) 自分の母親	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(5) 配偶者	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(6) 自分の兄弟	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(7) 自分の子ども	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(8) その他 (具体的に)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

質問22： 家族以外のどなたかの飲酒が原因で、あなたがひどく嫌な思い、または困った経験をしたことがありますか。そのような経験がある場合、そのすべてについて、下の表を見ながら、どなたのどのような問題だったのか、(1)～(7)それぞれの方について(ア)～(シ)の記号ですべてお答えください。（いくつでも○）

	(ア) ない	家族以外の飲酒が原因で困った経験										
		(イ) 暴言・暴力	(ウ) からまれた	(エ) 無理に飲まされた (上下関係・イッキ等)	(オ) 飲酒運転 交通事故	(カ) セクシャル ハラズメント	(キ) 問題の後始末 代りに謝りにいく	(ク) 飲酒による身体問 題の世話(失禁等)	(ケ) お店や警察などか らの注意や連絡	(コ) 他人に対して恥を かいた	(サ) 金銭トラブル	(シ) その他の問題
(1) 質問 20 以外の親せき	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(2) 近隣の住民	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(3) 職場の人	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(4) 仕事の相手	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(5) その他の友人・知人	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(6) 知らない人	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(7) その他 (具体的に)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

↳ 全く経験がなかった場合（すべて1の場合）は次のページ質問 24 へ

< 質問21と22のいずれかで、ひとつでも経験があった方に >

質問23： 飲酒にまつわる経験はあなたの生き方や考え方に影響を与えましたか。（1つ○）

1. 影響を与えなかった
3. かなり影響を与えた
2. 少し影響を与えた
4. 重大な影響を与えた

次のページへ

【全員お答え下さい】（ “いくつでも○” 以外の質問は、1つ○を選んで下さい。）

質問24：この30日間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 5時間未満 | 3. 6時間以上7時間未満 | 5. 8時間以上9時間未満 |
| 2. 5時間以上6時間未満 | 4. 7時間以上8時間未満 | 6. 9時間以上 |

質問25：この30日間に、夜、眠りにつきにくいことはありましたか。

- | | | |
|-------------|------------|----------|
| 1. 全くなかった | 3. 時々あった | 5. 常にあった |
| 2. めったになかった | 4. しばしばあった | |

質問26：この30日間に、夜中に何度も目が覚めることがありましたか。

- | | | |
|-------------|------------|----------|
| 1. 全くなかった | 3. 時々あった | 5. 常にあった |
| 2. めったになかった | 4. しばしばあった | |

質問27：この30日間に、朝早く目覚めてしまうことがありましたか。

- | | | |
|-------------|------------|----------|
| 1. 全くなかった | 3. 時々あった | 5. 常にあった |
| 2. めったになかった | 4. しばしばあった | |

質問28：この30日間に、あなたは眠るために睡眠剤や安定剤などの薬を使いましたか。

- | | | |
|-------------|------------|----------|
| 1. 全くなかった | 3. 時々あった | 5. 常にあった |
| 2. めったになかった | 4. しばしばあった | |

質問29：この30日間に、よく眠れないせいで昼間に不調（倦怠感、食欲不振、頭痛など）を感じることはありましたか。

- | | | |
|-------------|------------|----------|
| 1. 全くなかった | 3. 時々あった | 5. 常にあった |
| 2. めったになかった | 4. しばしばあった | |

質問30：この30日間に、あなたの睡眠の質を全体としてどのように評価しますか。

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1. 非常によい | 2. かなりよい | 3. かなり悪い | 4. 非常に悪い |
|----------|----------|----------|----------|

質問31：この30日間に、何かをするときいつもより集中してできましたか。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. できた | 3. いつもよりできなかった |
| 2. いつもと変わらなかった | 4. 全くできなかった |

質問32：この30日間にいつもより心配事があってよく眠れないようなことはありましたか。

- | | | | |
|-----------|------------|--------|------------|
| 1. 全くなかった | 2. あまりなかった | 3. あった | 4. たびたびあった |
|-----------|------------|--------|------------|

質問33：この30日間に、いつもより自分のしていることに生きがいを感じることはありましたか。

- | | | | |
|--------|----------------|---------|-----------|
| 1. あった | 2. いつもと変わらなかった | 3. なかった | 4. 全くなかった |
|--------|----------------|---------|-----------|

質問34：この30日間に、いつもより簡単にものごとを決めることができましたか。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. できた | 3. いつもよりできなかった |
| 2. いつもと変わらなかった | 4. 全くできなかった |

質問35：この30日間に、いつもよりストレスを感じたことがありましたか。

- | | | | |
|-----------|------------|--------|------------|
| 1. 全くなかった | 2. あまりなかった | 3. あった | 4. たびたびあった |
|-----------|------------|--------|------------|

質問36：この30日間に、いつもより問題を解決できなくて困ったことがありましたか。

- | | | | |
|-----------|------------|--------|------------|
| 1. 全くなかった | 2. あまりなかった | 3. あった | 4. たびたびあった |
|-----------|------------|--------|------------|

質問37：この30日間に、いつもより日常生活を楽しく送ることができましたか。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. できた | 3. いつもよりできなかった |
| 2. いつもと変わらなかった | 4. 全くできなかった |

質問38：この30日間に、問題があったときにいつもより積極的に解決しようとすることができましたか。

1. できた 3. いつもよりできなかった
2. いつもと変わらなかった 4. 全くできなかった

質問39：この30日間に、いつもより気が重くて落ち込むことがありましたか。

1. 全くなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

質問40：この30日間に、自信を失ったことがありましたか。

1. 全くなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

質問41：この30日間に、自分が役に立たない人間だと考えたことがありましたか。

1. 全くなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

質問42：この30日間に、一般的にみて幸せだといつもより感じたことがありましたか。

1. たびたびあった 2. あった 3. あまりなかった 4. 全くなかった

質問43：あなたの喫煙の様子をお選びください。

- | | | | |
|-------------|-----------------|--------|-----------|
| 1. 習慣的に喫煙する | 2. 習慣的ではないが喫煙する | 3. やめた | 4. 元々吸わない |
| ↓ | ↓ | | |
| | | →質問48へ | →質問49へ |

質問44：1日平均どのくらいの本数を吸いますか。

毎日吸わない方は1日当りの平均でお答え下さい。(例. 2日で1本→1日平均 0.5 本)
1日平均 () 本

質問45：朝起きたとき、起床後どのくらいの時間でタバコを吸いますか。

- | | | |
|-------------|---------------|----------|
| 1. 5分以内 | 3. 31-60分のうち | 5. わからない |
| 2. 6-30分のうち | 4. 1時間以上たってから | |

質問46：飲酒した時に、吸うタバコの本数が増えますか。

1. 増える 2. 増えない

質問47：1年前と比べて、あなたの喫煙の状況は変わりましたか。

- | | | |
|------------|-------------------|----------------|
| 1. 禁煙してみた | 3. 値段の安い銘柄に変えた | 5. 今までどおり吸っている |
| 2. 本数を減らした | 4. 安い銘柄に変え本数を減らした | 6. その他 |
| →質問49へ | | |

【タバコをやめた方のみお答え下さい】

質問48：どのような理由で、ご自身の喫煙をやめましたか。(いくつでも○)

- | | | |
|--------------|----------------------|-------------|
| 1. 病気にかかった | 4. 自分の子どもへの影響を心配して | 7. 妊娠(家族含む) |
| 2. 体に悪いから | 5. 医師からやめるように言われた | 8. タバコの値上げ |
| 3. 病気の危険性が減る | 6. 家族や友人からやめるように言われた | 9. その他 |

【全員お答え下さい】(“いくつでも○”以外の質問は、1つ○を選んで下さい。)

質問49：飲酒量を減らさなければならなかったと感じたことがありますか。

1. ある 2. ない

質問50：他の人に自分の飲酒について批判され困ったことがありますか。

1. ある 2. ない

質問51：自分の飲酒についてよくないとか申し訳ないと感じたことがありますか。

1. ある 2. ない

次のページへ

質問52：再度お聞きします。神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すため、迎え酒をしたことがありますか。

1. ある 2. ない

質問53：今の缶ビール350mlの値段（一本約200円）【発泡酒を除く】をどう思いますか。

1. 高い 2. ちょうどよい 3. 安い 4. わからない

→ お酒をやめた方、元々飲まない方はここで終了です。

【飲酒している方におたずねします。】

質問54：もし、あなたの飲んでいるお酒の価格が1.5倍（缶ビール350ml なら200円が300円）になったら、あなたはどのようにしますか。

1. 同じ商品で同じ量を飲み続ける
2. 今より安いものに変え、量はかえない
3. 同じ商品のままで、量を減らす
4. 今より安いものに変え、量も減らす
5. 酒をやめる
6. わからない

質問55：もし、あなたの飲んでいるお酒の価格が2倍（缶ビール350ml なら200円が400円）
になったら、あなたはどのようにしますか。

1. 同じ商品で同じ量を飲み続ける
2. 今より安いものに変え、量はかえない
3. 同じ商品のままで、量を減らす
4. 今より安いものに変え、量も減らす
5. 酒をやめる
6. わからない

質問56：もし、あなたの飲んでいるお酒の価格が3倍（缶ビール350ml なら200円が600円）になったら、あなたはどのようにしますか。

1. 同じ商品で同じ量を飲み続ける
2. 今より安いものに変え、量はかえない
3. 同じ商品のままで、量を減らす
4. 今より安いものに変え、量も減らす
5. 酒をやめる
6. わからない

質問57：今の缶ビール350mlの値段（一本約200円）【発泡酒を除く】がいくら程度ならあなたはご自身の飲酒をやめると思いますか。

1. 100円 3. 300円 5. 500円 7. 800円 9. 1500円以上 11. やめない
2. 200円(現在の値段) 4. 400円 6. 600円 8. 1000円 10. わからない

質問58：どのような理由があればご自身の飲酒をやめると思いますか。（いくつでも○）

1. 病気にかかる
2. 飲酒に関連する病気についてもっと知る
3. 子どもから飲酒をやめるように言われる
4. 配偶者や友人など大人からやめるように言われる
5. 医師や医療関係者からやめるように言われる
6. 身近な人の妊娠
7. 飲酒に関する病気の治療法の開発
8. 飲酒運転取り締まりの強化
9. アルコール価格の値上げ
10. アルコール生産量・販売量の規制
11. その他()
12. やめない

ご協力ありがとうございました。 記入漏れがないか、お確かめ下さい。

アンケートを折りたたんで同封されている封筒に入れ、郵便ポストに投函してください。

平成 23 年度 厚生労働省科学研究費補助金
循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業

「わが国のアルコール対策の評価と成人の飲酒行動に関する研究」
平成 23 年度 総括・分担研究報告書

発 行 平成 24 年 3 月

発行者 「わが国のアルコール対策の評価と成人の飲酒行動に関する
研究」 班

研究代表者 神田 秀幸
〒960-1295 福島市光が丘 1
福島県立医科大学医学部衛生学・予防医学講座
電話&FAX 024-547-1174

印 刷 株式会社山川印刷所
〒960-2153 福島市庄野字清水尻 1-10
電話 024-593-2221(代表) FAX 024-593-5455

