

分担研究報告書

産業保健の現場における減酒支援ブリーフインターベンションの効果検証に関する研究

研究分担者 桑原祐樹、金城文、尾崎米厚

鳥取大学医学部 環境予防医学分野

研究要旨

不適切なアルコール使用の健康影響は重大であり、社会面に及ぶ影響による損失は多大である。世界保健機構や厚生労働省では二次予防としての効果的な戦略の一つとして、飲酒者すべてを対象に危険な飲酒のスクリーニングを行い、リスクが高いと思われるものに対して短時間のカウンセリングを行うこと（Screening and Brief Intervention: SBI）を推奨している。こうした介入をプライマリケアの医療現場で行うことの有効性に関しては既に諸外国で確立されてきたが、現場への浸透は十分ではない。一方で、医療現場外への展開が着目される中、産業保健の現場は重要な減酒支援の介入機会となりうる。

今回我々は働き盛りの従業員を対象に、産業保健現場で保健師が介入する SBI を実施することで、飲酒習慣が改善するかどうかを検証するために無作為化比較試験を実施した。鳥取県・島根県で協力の得られた5つ事業所の従業員 2,276 名の不適切な飲酒のスクリーニング

（AUDIT）の結果を参照し、8点以上で包含基準を満たした380名のハイリスク飲酒者を無作為に割り付けた。研究班で作成したワークシートによる通常版の節酒支援（15分程度）もしくは、短縮版の節酒支援（5分程度）による介入群とリーフレット提供（コントロール群）の対照群の3群へ介入を実施し、半年後の週飲酒量の変化を主要評価項目として比較し、介入効果を検証した。

2019年1月から12月の期間に351名から研究参加の同意が得られた。研究参加者は各群で均等に割り付けられた。半年後の1週間当たりの飲酒量の変化において、通常版介入群で平均35.4g/週の飲酒量の減少がみられた。一元配置分散分析において3群の平均値の差は有意であったが、多重検定を考慮すると介入効果に統計学的な有意差は示されなかった。1年後の1週間当たりの飲酒量の変化は、通常版介入群で平均29.2g/週の減少がみられたが、3群の差は統計学的に有意ではなかった。飲酒量の変化を従属変数とした重回帰分析やロジスティック回帰分析でも半年後の減酒に通常版介入が有意な関連を示した。他に減酒と有意な関連のある説明要因は認められなかった。また、1年後の評価時期の違いによって1年後の介入効果に差が認められた。

今回の結果は、産業保健現場での保健師による SBI が医療現場と遜色のない効果を示すという可能性を強く示唆している。また、今回効果が実証されたのは15分程度の従来通りの介入方法であった。1年後の評価で有意な介入効果が示されなかったが、新型コロナウイルス流行の影響も考えられる。1年後においても効果が持続している可能性が示された。産業保健現場での SBI の実施は、医療現場よりも若年の集団に対して予防効果が期待され、企業や地域の健康指標を改善し、アルコールによる害を減らす重要な戦略の一つとなる可能性がある。

## A. 研究目的

有害なアルコールの使用は世界的に喫緊の健康課題である[1]。不適切な飲酒は非感染性疾患（Non Communicable Diseases: NCDs）の重要なリスク要因であり、世界中の死亡率、疾病率、早世の主要な原因の一つとなっている[2, 3]。また、アルコールの消費は暴力、けがや外傷などの社会問題や、社会的損害とそれによる、経済的損失にも関連が示されている[3]。こうした健康、社会、経済面でのアルコールのリスクを受け、世界保健機構（World Health Organization: WHO）はアルコールによる世界的負荷や損失を削減するために予防戦略を打ち出している。いくつかの戦略が推奨される中に、ハイリスク飲酒者に対して簡易的な心理社会的カウンセリングを提供することが含まれている[4]。医療保健従事者はアルコール使用のスクリーニング、それに続く簡易なカウンセリングそして必要であれば専門医への紹介や治療薬処方を提供することを期待されている。2018年にWHOから発信したイニシアティブ「SAFER（S: Strengthen restrictions on alcohol availability; A: Advance and enforce drink driving counter measures; F: Facilitate access to screening, brief interventions and treatment; E: Enforce bans or comprehensive restrictions on alcohol advertising, sponsorship, and promotion; R: Raise prices on alcohol through excise taxes and pricing policies）」においても、飲酒状況のスクリーニングと簡易介入の促進が強調されている[3]。

有害なアルコール使用のスクリーニングと短時間のカウンセリングを含めた簡易介入

（Screening and Brief Intervention: SBI）がプライマリケアなどの医療現場で有効であることは科学的な根拠が立証されてきた「5-9」。しかしながら、WHOのイニシアティブや豊富なエビデンスにも関わらずSBIは日常診療の中で十分に実施されていないという課題が指摘されている[10, 11]。したがって、SBIを実践する現場を広げることはアルコールによる深刻な悪影響を削減するために重要である。既存の研究では病院の救急外来の現場[12, 13]や病棟[14]など様々な医療現場でのSBIの効果の検証が行われている。また、医療現場外のセッティングでのSBIの効果検証として、職場、行政サービス機関、刑事司法機関などで同様の試みが報告されている[15, 16]。

特に職域での介入には潜在的な利点を有している。まず、医療の現場でアプローチすることが難しい集団を対象にしていることである。また、健康問題以外の害である、家庭での問題や労働災害を含んだアルコールの悪影響に取り組むことが出来るかもしれない[10]。職場でのSBIの効果を検証したシステマティックレビュー・メタアナリシスは、アルコール消費量の減少への有効性を支持する結果を示している[17]。故に、SBIの職域への展開はアルコールの様々な害を予防する重大な戦略となる可能性を秘めている。

日本においても、有害なアルコール使用は重大な公衆衛生上の課題として認知されてきている[18]。健康日本（第二次）では健康のリスクを高める飲酒量（純アルコール換算）が定義され、男性で40g/日以上、女性で20g/日以上となっている。また、ハイリスク飲酒者の割合を削減することが目標の一つとして掲げられている[19]。さらに2015年にはアルコール障害対策基本法が施行された。同法ではSBIの二次予防対策への重要な役割が述べ

られている。しかしながら、過去の日本の研究ではアルコール関連精神疾患の医療サービスの需要と供給の不一致が指摘されており、こうしたことはプライマリケア現場でのSBIの実施が不十分であることを示唆する可能性がある[20]。

このような背景からか、職場でのSBIは注目されており、日本人の従業員を対象に介入効果を検証した研究が行われている[21-23]。彌富らの研究[22]はWHOが開発した標準的なスクリーニングツールであるAUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test) [24]を用いた対照群のない介入研究であり、他の2つは特定のスクリーニングツールを用いず、比較的少量飲酒者を対象とした介入研究であった。さらに、既存のエビデンスにも関わらず[5]、それら2つの研究は飲酒に対する簡易介入のアルコール消費量の減少への効果は不明であると結論付けている。前述の職域でのSBIの持つ利点を考慮すると、適切なスクリーニングはプライマリケアの医療現場で捉えることの難しいハイリスク飲酒者を同定するために不可欠である。改めて、「簡易で実践的な」飲酒への介入の効果を適切なスクリーニングを用いて同定した対象者に対して実施することの有効性を検証することは重要である。日常診療での実現可能性を考慮すると、頻回にフィードバックを行うことは困難であるかもしれない。さらに、既存の研究は幅広いアルコール関連問題、飲酒に関連した血液データ、健康関連QOLや仕事のパフォーマンスについてSBIの介入効果を検証できていない。

今回の研究の目的は、職域において、AUDITをスクリーニングに用い、2つの異なった過度の飲酒を減らす簡易介入モデルが、医学的・社会的な効果をもたらすかどうかを検証することである。

## B. 研究方法

### 調査対象者と追跡

・セッティング  
鳥取県、島根県の5つの事業所に参加を呼び掛け、各事業所に努める従業員を対象とした。事業所の規模は従業員数35名から910名と広がりがあった。4つの事業所には独自の健康管理室を有しており、常勤の産業保健スタッフを配置していた。

・参加の呼びかけとスクリーニング  
日本においては特定健康診査・特定保健指導の制度があり、事業所健診を法令で義務付けている[25,26]。また、AUDITによるハイリスク飲酒のスクリーニングは同制度の中において推奨されている。従って、我々は事業所健診の一環として自己記入式のAUDITを実施している事業所に連絡を取り、各施設の健康管理スタッフや衛生担当者を訪問して研究の詳細について説明を行い、事業所の管理者と保健・衛生スタッフの理解と同意を得た。

・包含基準  
20歳以上で意思表示がしっかりでき、AUDITで8点以上のものを対象にした。このカットオフ点は既存の文献を参考に定義した[27]。

・除外基準  
75歳以上のもの、前年までにアルコール依存症の治療プログラムに参加しているもの、過去12か月にアルコール離脱症状を認めるもの、過去3か月以内に主治医等から飲酒行動に関する指導を受けているもの、妊娠中のもの、自殺企図の症状がみられるものは対象から除外した。

・説明と同意  
それぞれの企業の健康管理責任者は2019年1月から12月の間に従業員に参加を呼び掛けることに同意した。2段階の同意取得の行程を経た。ま

ず健康衛生管理担当者が参加対象者の条件を確認し、対象者の候補を選定した。この段階では個人情報の授受はない。上記の研究の選定基準に合致する従業員は研究スタッフから口頭及び文書を持って説明を受けた。署名付きの文書でインフォームドコンセントを確認し、研究参加者のデータ、連絡先、事業所健診のデータ、を研究班が今回の研究を目的に使用することと、介入後6か月と12か月の時点で追跡調査を行うことについて了承を得た。このインフォームドコンセントに引き続いて、同意を得られたものが初回アンケートに回答した。研究スタッフがアンケートの回答の完成を確認した後に、割り当てられた3つのうちのいずれかの介入を行った。

#### ・盲検化

無作為割り付けは個人単位で行った。包含基準を満たした研究参加者はコンピューターで発生した乱数をもとに3群に割り付けられた。

#### 簡易介入のマニュアルとトレーニング

今回の研究では、看護師の資格を有し、協力が得られた医療従事者が研究参加者に対して簡易介入を行った。研究開始前にそれらの医療従事者はアルコール簡易介入の研修を受けた。トレーニングプログラムは今回の研究のために研究班で開発したeラーニングとロールプレイで構成された。プログラムではAUDITの基本的知識、どのように問題飲酒者に接するかや取りの基礎を学習した[28]。トレーニングマニュアルの内容には行動変容モデル[29]や動機付け面接[30]の手法が含まれた。さらに、十分に飲酒の簡易介入に熟練した医師の実際の診療を見学した。

#### 介入方法

##### ・リーフレット提供群（対照群）

対照群に対しては初回アンケートの記入後に自身のAUDITの結果について説明をし、その後

研究班で作成したリーフレットを手渡した。

##### ・簡易的なアドバイスとカウンセリング （通常版介入群）

標準的な介入方法を用いたこの介入群ではアンケート回答後に約15分間の飲酒行動に関するアドバイスやカウンセリングを提供した。介入は上記の看護師の資格を持ったスタッフが研究班で作成したワークシートをもとに行った。介入場面ではワークシートに記された6つの課題を完遂するように努めた。ワークシートの内容は、認知行動療法、AUDITの説明と結果のフィードバック、飲酒のメリット・デメリット、飲酒行動に対する目標設定、多量飲酒になりそうな状況の対処方法などを含んだ。

##### ・5分での簡易アドバイス群 （短縮版介入群）

このグループでは、アンケート回答後に通常15分程度のカウンセリングを5分間に集約した簡易介入を行った。上記の通常版介入群と同じワークシートを用いて、6個の課題のうち最低3つ程度を完遂することを目標として介入を行った。例えば、最低限AUDITの説明と結果のフィードバック、飲酒行動に関する目標設定を含めるよう努めた。

各介入は研究参加のリクルートの際に1度だけ行った。すべての研究参加者には、研究班で開発した飲酒日記と自己学習資料を有したスマートフォンのアプリを紹介した（参照URL：<https://apps.apple.com/jp/app/飲酒アンケート/id1448122338>）。上記のリーフレットやワークシートは鳥取大学医学部環境予防医学分野のホームページに掲載し無料公開している

（<https://www.med.tottori-u.ac.jp/introduction/medicine/about/3318/3327/23771.html>）。

主要評価項目

主要評価項目は介入から半年後の1週間当たりの純アルコール換算した飲酒量（グラム/週）の変化に設定した。自己記入式調査票を用いて、飲酒の頻度、過去30日の機会大量飲酒の有無、普段の飲酒量を聴取し、初回、半年後、1年後でそれぞれ評価した。この3つの質問項目はAUDIT[24]、AUDIT-C[31]の質問項目として含まれている。「機会大量飲酒」は1回あたりに純アルコール換算で60g以上の飲酒をすることと定義した。また、1週間当たりのアルコール摂取量は飲酒頻度と普段の飲酒量の回答をもとに計算した。

その他の追跡する評価項目として、救急外来受診の回数、健診での血液データ、健康関連QOL（SF-8）[32,33]、睡眠障害[34]、心理的健康状態[35]、身体活動量[36,37]、食習慣[38]、喫煙、仕事のパフォーマンス[39,40]が含まれた。

研究参加者には初回アンケート回答時に謝礼として1,000円のQUOカードを手渡した。さらに半年後と1年後それぞれでアンケート回答を研究事務局が確認した後に1,000円ずつのQUOカードを郵送した。

#### サンプルサイズ計算

サンプルサイズ計算は個人レベルでの主要評価項目の効果量（介入から半年後のアルコール摂取量の変化量）をもとに計算した。過去のプライマリアケア現場での研究を集約したメタアナリシス[5]において、効果量は純アルコール換算で40グラム/週程度であると示されている。既存文献[41]の週アルコール摂取量の標準偏差を参照し、5%の有意確率で80%の検出力の条件で上記効果量の有意差を両側検定で検知すると仮定して、各介入群、対照群にそれぞれ100人の被験者が必要と見積り、計300人が必要と判断した。研究班の過去の経験や職場での類似研究の脱落率を加味して10%が脱落することを考慮して最終的に各群110例、合計で330例の被験者

を確保することを目標とした。

#### 統計分析

初めに、研究参加者のベースラインデータを集計し、各群の比較を行った。また、半年後、1年後の追跡データを用いて、各群での介入前後の週飲酒量の変化量の比較を行った。割り付けられた3群の平均の差の検定には一元配置分散分析を用いた。一元配置分散分析で3群の有意差がみられた際には多重検定を考慮してBonferroni法による有意確率P値の補正を行って、各群の差を統計学的に評価した。さらに、クロス集計を用いて、一定量飲酒量が変化したものの割合、各追跡時点での飲酒頻度、を割り付け群別に比較した。また、半年時点で40g以上飲酒量減少したもの、1年後の時点で40g以上飲酒量減少したもの、半年・1年後時点でともに40g以上飲酒量減少したもの、半年・1年後時点でともに20g以上飲酒量減少したもの、とそうでない者で集団の基本特性にどのような違いがあるかを比較した。

さらに、飲酒量の変化を従属変数とし、各説明変数を含めた重回帰分析とロジスティック回帰分析を実施することで説明変数の調整後も飲酒量の改善が認められたか、介入パターン以外に関連している要因がないかどうかを検証した。追跡中に新型コロナウイルスの流行があり、評価時期によって今回の研究対象者を2群にわけ、1年後の評価が2020年7月末までの集団と1年後の評価が2020年8月以降の集団で介入効果に違いがないかを検証した。

Intention-to-treat (ITT) 分析（脱落者の飲酒量や飲酒頻度を初回と変化なしと見なして分析）を基本とする。しかし、追加分析としてプロトコル通りに追跡できたPer protocol解析（脱落者を分析から除外）や年齢や職種で層別した集団内でのサブグループ解析を行う。

## 倫理的事項

本研究は鳥取大学医学部倫理審査委員会に申請し、承認を受けている（承認番号 18B002）。

本介入試験は大学病院医療情報ネットワーク

（University Hospital Medical Information Network：UMIN）に登録されている（ID番号：UMIN000036244）。研究助成として、厚生労働省科学研究補助金（採択番号 2906081）を受け実施した。

（倫理面への配慮）

## C. 研究結果

### 研究参加の流れ

研究参加の流れを図に示す（図 1）。5つの企業のうち 2,276 人からの AUDIT 回答結果があった。これらの回答者のうち、505 人が 8 点以上のハイリスク飲酒者の判定となり、各事業所の健康管理担当者から研究参加について呼びかけを行った。研究参加の対象者の条件を確認した上で、380 人が口頭で研究参加の意向を示し、無作為に 3 群に割り付け、対面で研究参加の説明をし、最終的に 351 名からの参加同意を得た。この研究参加者は研究開始時点で対照群（リーフレット提供群）111 名、通常版介入群 128 名、5 分の短縮版介入群 112 名に割り付けられていた。半年後、1 年後の追跡時に各群で脱落が生じ、最終的に対照群 103 名、通常版介入群 122 名、短縮版介入群 108 名が 1 年後までの経過を追跡することが可能であった。

### 研究参加者の特徴

初回アンケートに回答が得られた研究参加者 351 名の割り付け群別の各質問項目の頻度、割合を表に示す。割り付け群による各項目の差はみられず、均等に割り付けられていた。対象者のほとんどが男性であり、50 歳代が中心であった。既婚者が多く、仕事の種類で生産現場や技能職に従事していると答えた者が 6 割以上であった。AUDIT 点数では 14 点以上と答えた者が 3 割程度存在した。週に 5 日以上飲酒すると答

た者は 7 割、過去 30 日以内の機会大量飲酒も 7 割を超えていた。全体の 4 割程度が現在喫煙していると答えた。

### 介入半年後の効果量の群間比較

初めに、ITT 分析による結果を示す。介入前の 3 群の週飲酒量 g/週（標準偏差）は対照群 260.1g/週（188.0）、通常版介入群 286.2 g/週（211.4）、短縮版介入群 257.4 g/週（155.6）であり、半年後では対照群 273.6 g/週（205.3）、通常版介入群 250.8 g/週（176.7）、短縮版介入群 266.1 g/週（175.2）と通常版介入群は他の群に比べ少なかった。メインアウトカムである半年後の 1 週間当たりの飲酒量の変化（半年後時点の週飲酒量ひく初回の週飲酒量）では、対照群 13.5 g/週（171.1）増、通常版介入群 35.4 g/週（170.0）減、短縮版介入群 8.6 g/週（134.6）増の変化がみられ、一元配置分散分析では 3 群の平均値の差は有意であった。多重検定を考慮し、有意確率を Bonferroni 補正した結果は  $p=0.057$  であり統計学的に有意ではなかった。また、半年後の飲酒量の変化について、追跡からの脱落者を除外して分析したところ、通常版介入群 37.1 g/週（170.0）減となり、一元配置分散分析で  $p=0.031$ 、Bonferroni 補正した結果は  $p=0.055$  となったが統計学的に有意ではなかった。

### 介入 1 年後の効果量の群間比較

ITT 分析による結果を示すと、1 年後の 1 週間当たりの飲酒量の変化量（1 年後時点の週飲酒量ひく初回の週飲酒量）は、対照群 13.4 g/週（157.3）減、通常版介入群 29.2 g/週（219.0）減、短縮版介入群 5.9 g/週（157.9）増の変化がみられた。一元配置分散分析で 3 群の平均値の差を検定したが、 $p=0.332$  と統計学的に有意ではなかった。また、追跡からの脱落者を除外して分析したところ、通常版介入群 30.9 g/週（224.2）減とであったが、一元配置分散分析で  $p=0.27$  と、統計学的な有意差はみられなかつ

た。

#### 割り付け群別の飲酒量変化者の割合

いずれの項目においても通常版介入群で飲酒量の減少を認めた者の割合が多く、次いで短縮版介入群、対照群であった。通常版介入群では、半年時点で40g/週以上減酒したものが4割、一年時点でも4割、20g/週の減酒を認めた者は5割近くに上った。いずれも40g/週減少が33.6%、20g/週減少が40.6%であった。

#### 割り付け群別の飲酒頻度の変化

週に5日以上飲酒するものの割合は通常版介入群で経過とともに減少を認めた。短縮版介入群では半年時点で割合が減ったが、一年時点では再び増え、対照群では半年後増えて、一年時点で急な減少がみられた。週3日以上飲酒するものの割合も同じような傾向がみられた。30日以内機会大量飲酒するものの割合はいずれの群でも半年、一年と経時的に減少傾向を認めた。

#### 飲酒量が減少したものの特性

いずれの指標をアウトカムと見なして分析した場合でも、通常版介入群では減酒したものの割合が高かった。年代においては一貫性がみられず、婚姻状況も既婚と未婚で大きな差はなかった。年収で600万円未満と回答したもの、仕事の種類が事務職、K6の質問項目で高得点13点以上（高度の不安やうつがみられる）で、いずれのアウトカムにおいても減酒したものの割合が高かった。運動量の多いものは減酒したものの割合が低い傾向がみられた。

#### 飲酒量の変化を従属変数とした重回帰分析

半年後の飲酒量の変化を従属変数とすると、関連要因を調整後も通常版介入を受けた者は、対照群と比べて平均で52.7 g/週の飲酒量の減少を認めており、統計学的に有意であった

( $p=0.03$ )。1年後の飲酒量の変化を従属変数とすると、目的変数の数が少なくなり、介入パタ

ーンによる飲酒量の変化は統計学的に有意ではなかった。

#### 減酒ありを従属変数としたロジスティック回帰分析

半年後飲酒量40g/週減少を従属変数とすると、各説明変数を調整後も通常版介入群であることは、飲酒量の減少に有意な関係を認めた(OR 1.92, 95%CI: 1.03, 3.56)。他の変数で半年後の減酒に有意な関連がみられる項目はなかった。1年後の飲酒量40g/週減少を従属変数とすると、介入パターンに加えいずれの説明変数も有意な関連は見られなかった。さらに、半年後と1年後がともに飲酒量40g/週減少を従属変数とすると、通常版介入群で有意な関連がみられ(OR 2.44, 95%CI: 1.22, 4.90)、半年後と1年後がともに飲酒量20g/週減少を従属変数とした分析でも通常版介入群であることは統計学的に有意に飲酒量減少の有無と関連がみられた(OR 2.11, 95%CI: 1.11, 4.01)。

#### 追跡後の評価時期による層別分析

1年後の評価が2020年7月末までの集団において、1年後の飲酒量40g/週減少を従属変数としたロジスティック回帰分析では、介入パターンと減酒ありに有意な関連がみられた。(短縮版でOR 2.73, 95%CI: 1.02, 7.30、通常版でOR 3.44, 95%CI: 1.33, 8.86)。一方で、1年後の評価が2020年8月以降の集団でのロジスティック回帰分析では、介入パターンの違いは有意な関連を示さなかった。しかし、年齢が50歳以上であることと、年収が600万円未満であることは1年後時点での減酒の有無に有意な関連がみられた。

#### D. 考察

今回の研究は、日本における初めてのスクリーニングを伴った、産業保健現場における比較的大規模なSBIの効果検証のための研究である。無作為割り付けを行った380名のうち351名か

ら研究参加の同意が得られた。各群の基本属性を比較すると、対象者は3群に均等に割り付けられており、年齢は40から50歳代が中心で、ほとんどは男性で、8割以上が週3日以上飲酒し、7割以上が30日以内に機会大量飲酒を経験していた。

主要評価項目である半年後の1週間当たりの飲酒量の変化（半年後時点の週飲酒量ひく初回の週飲酒量）の群間比較では、通常版介入群において35.4 g/週の飲酒量の減少がみられた。一元配置分散分析において3群の平均値の差は有意であったが、多重検定を考慮し、有意確率をBonferroni補正した結果では統計学的な有意差は示されなかった。1年後の1週間当たりの飲酒量の変化（1年後時点の週飲酒量ひく初回の週飲酒量）は、通常版介入群で29.2 g/週の減少がみられたが、対照群でも飲酒量の減少がみられ、3群の平均値の差は統計学的に有意ではなかった。介入効果はプライマリケア現場での介入研究を分析したコクランレビュー[5]に相当する結果であったが、サンプルサイズの影響のためか統計学的な有意差は示されなかった。統計学的に有意でなかったものの、通常版介入群の飲酒量は初回と比較して減少しており、1年後の時点でも効果が持続している可能性を示している。

飲酒頻度の多い者、機会大量飲酒の者の割合は、研究参加者全体で減少を認め、特に通常版介入群では順調に低下した。

飲酒量の変化に関連する要因を探索する目的で行った重回帰分析の結果、半年後の飲酒量の変化には通常版介入群が有意な関連を示した。しかし、1年後の飲酒量の変化には有意な関連がみられなかった。同様に、減酒をアウトカムとしたロジスティック回帰分析では、通常版介入群であることは、半年後減酒、半年後と1年後ともに減酒といったアウトカムと有意な関連がみられた。オッズ比を参考にすると、通常版介

入群では対照群に比べ約2倍減酒の結果がみられやすいことを示しており、今回の介入効果を支持する結果である。介入の割り付けを考慮した上で減酒と関連の見られる統計学的に有意な説明要因はなかった。

さらに、1年後の分析では、介入の効果が示されず、対照群において1年後の時点で不自然な飲酒量や飲酒頻度の減少を認めていた。2020年6月頃から新型コロナウイルス流行の波が起こり、都市閉鎖や外出自粛が叫ばれ、島根県では感染者数が少なかったものの、行政機関は外食利用などを控えるよう住民に要請していた。そのため、1年後の評価時期による介入効果の違いが考えられた。評価時期の違いによる層別のロジスティック回帰分析の結果を見ると、2020年7月末までの群では関連要因の調整後も通常版介入群、短縮版介入群であることは有意に減酒と関連していた。1年後の評価が8月以降の群では、介入群であることに有意な関連がみられなかった。このことは、新型コロナウイルス流行により、飲み会が減ったり、仕事のペースが変わったことにより対象者全体に飲酒行動の変化が起こった可能性がある。こうした影響が、1年後の介入効果が十分に出なかった原因であるかもしれない。8月以降に1年後の評価を行った群において、年齢が50歳以上であることと、年収が600万円未満であることが減酒と関連していたことを鑑みると、新型コロナウイルス流行における社会の変化の影響を受けやすい集団の特性を表している可能性がある。

研究の強みとして、今回の職域での介入研究は研究参加者の追跡が行いやすく、脱落率が低かったことが大きな利点である。一方で、弱点としてはアルコール消費量の測定方法の妥当性に限界があることである。比較的頻繁に用いられている方法（Timeline Follow-back procedure[42]）とも異なり自己記入式調査票で測定を行った。自己記入式調査はカウンセリン



グの介入者が行う対面による聞き取りよりも回答結果に影響を受けにくいのではという議論がある[23]。2つ目に、SBIに関するすべての研究において言えることであるが、研究参加者の盲検化ができないことがあげられる。介入結果の評価盲検化を行った。第3は外的妥当性であり、研究参加者の所属地域や業態が限られていた。しかし、全国での一般化可能性を考慮すると大規模で全国規模の介入試験が必要であり、現時点で現実的ではない。

## E. 結論

今回の研究結果では、サンプルサイズの不足により有意差は示せなかったが、産業保健現場での保健師によるSBIが医療現場と遜色のない一定の効果を示すという可能性を強く示唆している。また、今回効果が実証されたのは15分程度の従来通りの介入方法であった。1年後の評価には新型コロナウイルス流行の影響も考えられ、十分な介入効果が示されなかったが、1年後においても一定の効果が持続している可能性が示された。

産業保健現場でのSBIの実施は、プライマリケアなどの医療現場よりも若年の集団に対して予防効果が期待され、企業や地域の健康指標を改善し、アルコールによる害を減らす重要な戦略の一つとなる可能性がある。将来的には、介入方法の改善、現場での実現可能性の検証、健診結果を介入の評価項目とした介入効果の根拠を示すことで、SBI実践の場を広げ、アルコールによる疾病負荷の軽減に貢献したいと考える。

## 参考文献

1. World Health Organization. Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization 2018.
2. Keurhorst M, van de Glind I, Bitarello do Amaral-Sabadini M, et al. Implementation strategi

es to enhance management of heavy alcohol consumption in primary health care: a meta-analysis. *Addiction*. 2015;110(12):1877-1900.

3. Rekve D, Banatvala N, Karpati A, et al. Prioritising action on alcohol for health and development. *BMJ*. 2019;367:l6162.

4. Organization WH. Global status report on alcohol and health 2014. World Health Organization; 2014.

5. Kaner EF, Dickinson HO, Beyer FR, et al. Effectiveness of brief alcohol interventions in primary care populations. The Cochrane Library. 2007.

6. Wilk AI, Jensen NM, Havighurst TC. Meta-analysis of randomized control trials addressing brief interventions in heavy alcohol drinkers. *J Gen Intern Med*. 1997;12(5):274-283.

7. Jonas DE, Garbutt JC, Amick HR, et al. Behavioral counseling after screening for alcohol misuse in primary care: a systematic review and meta-analysis for the U.S. Preventive Services Task Force. *Ann Intern Med*. 2012;157(9):645-654.

8. Bray JW, Cowell AJ, Hinde JM. A systematic review and meta-analysis of health care utilization outcomes in alcohol screening and brief intervention trials. *Med Care*. 2011;49(3):287-294.

9. Bertholet N, Daepfen JB, Wietlisbach V, Fleming M, Burnand B. Reduction of alcohol consumption by brief alcohol intervention in primary care: systematic review and meta-analysis. *Arch Intern Med*. 2005;165(9):986-995.

10. Heather N. Spreading alcohol brief interventions from health care to non-health care settings: Is it justified? In: Taylor & Francis; 2016.

11. McCambridge J, Saitz R. Rethinking brief interventions for alcohol in general practice. *BMJ*. 2017;356:j116.

12. D'Onofrio G, Degutis LC. Preventive care in the emergency department: screening and brie

- f intervention for alcohol problems in the emergency department: a systematic review. *Acad Emerg Med*. 2002;9(6):627-638.
13. Havard A, Shakeshaft A, Sanson-Fisher R. Systematic review and meta-analyses of strategies targeting alcohol problems in emergency departments: interventions reduce alcohol-related injuries. *Addiction*. 2008;103(3):368-376; discussion 377-368.
  14. McQueen JM, Howe TE, Ballinger C, Godwin J. Effectiveness of Alcohol Brief Intervention in a General Hospital: A Randomized Controlled Trial. *J Stud Alcohol Drugs*. 2015;76(6):838-844.
  15. Schulte B, O'Donnell AJ, Kastner S, Schmidt CS, Schäfer I, Reimer J. Alcohol screening and brief intervention in workplace settings and social services: a comparison of literature. *Front Psychiatry*. 2014;5:131.
  16. Lapham S. Screening and brief intervention in the criminal justice system. *Alcohol Res Health*. 2004;28(2):85-93.
  17. Yuvaraj K, Eliyas SK, Gokul S, Manikandan S. Effectiveness of Workplace Intervention for Reducing Alcohol Consumption: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Alcohol Alcohol*. 2019;54(3):264-271.
  18. Higuchi S, Matsushita S, Maesato H, Osaki Y. Japan: alcohol today. *Addiction*. 2007;102(12):1849-1862.
  19. Ministry and Health, Labour and Welfare. Healthy Japan 21: Alcohol. [https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b5.html](https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b5.html). Published 2018. Accessed 26th March 2020, 2020.
  20. Ishikawa H, Kawakami N, Kessler RC, Collaborators WMHJS. Lifetime and 12-month prevalence, severity and unmet need for treatment of common mental disorders in Japan: results from the final dataset of World Mental Health Japan Survey. *Epidemiol Psychiatr Sci*. 2016;25(3):217-229.
  21. Araki I, Hashimoto H, Kono K, Matsuki H, Yano E. Controlled trial of worksite health education through face-to-face counseling vs. e-mail on drinking behavior modification. *J Occup Health*. 2006;48(4):239-245.
  22. Iyadomi M, Endo K, Yuzuriha T, Hara T, Ichiba M, A T. Effects of a Group Alcohol Intervention (S-HAPPY Program) at the Workplace for High Risk Alcohol Drinkers Using the Framework of the Specific Health Examination and Health Guidance System of the Metabolic Syndrome. *J Sci Labour (Japanese)*. 2013;89(5):155-165.
  23. Ito C, Yuzuriha T, Noda T, Ojima T, Hiro H, Higuchi S. Brief intervention in the workplace for heavy drinkers: a randomized clinical trial in Japan. *Alcohol Alcohol*. 2015;50(2):157-163.
  24. Saunders JB, Aasland OG, Babor TF, De la Fuente JR, Grant M. Development of the alcohol use disorders identification test (AUDIT): WHO collaborative project on early detection of persons with harmful alcohol consumption-II. *Addiction*. 1993;88(6):791-804.
  25. Ministry and Health, Labour and Welfare. Specific Health Checkups and Specific Health Guidance. <https://www.mhlw.go.jp/english/wp/wp-hw3/dl/2-007.pdf>. Published 2018. Accessed 26th March 2020.
  26. Okamoto E. Effects of health guidance on outpatient and pharmacy expenditures: a disease- and drug-specific 3-year observational study using propensity-score matching. *Journal of epidemiology*. 2013;JE20120136.
  27. Organization WH. AUDIT: The alcohol use disorders identification test: Guidelines for use in primary health care. Geneva: World Health Organization;2001.
  28. Saitz R. Clinical practice. Unhealthy alcohol use. *N Engl J Med*. 2005;352(6):596-607.

29. DiClemente CC, Bellino LE, Neavins TM. Motivation for change and alcoholism treatment. *Alcohol Res Health*. 1999;23(2):86-92.
30. Hettema J, Steele J, Miller WR. Motivational interviewing. *Annu Rev Clin Psychol*. 2005;1:91-111.
31. Osaki Y, Ino A, Matsushita S, Higuchi S, Kondo Y, Kinjo A. Reliability and validity of the alcohol use disorders identification test—consumption in screening for adults with alcohol use disorders and risky drinking in Japan. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2014;15(16):6571-6574.
32. Fukuhara S, Suzukamo Y. Manual of the SF-8 Japanese edition. Kyoto: Institute for Health Outcomes & Process Evaluation Research. 2004.
33. Fukuhara S. Instruments for measuring health-related quality of life: SF-8 and SF-36. *Igaku no Ayumi*. 2005;213:133-136.
34. Kim K, Uchiyama M, Okawa M, Liu X, Ogiwara R. An epidemiological study of insomnia among the Japanese general population. *Sleep*. 2000;23(1):41-47.
35. Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, et al. The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *International journal of methods in psychiatric research*. 2008;17(3):152-158.
36. Murase N. Validity and reliability of Japanese version of International Physical Activity Questionnaire. *Journal of Health and Welfare Statistics [In Japanese]* 2002;49(11):1-9
37. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*. 2003;35(8):1381-1395.
38. Kobayashi S, Murakami K, Sasaki S, et al. Comparison of relative validity of food group intakes estimated by comprehensive and brief-type self-administered diet history questionnaires against 16 d dietary records in Japanese adults. *Public health nutrition*. 2011;14(7):1200-1211.
39. Kessler RC, Barber C, Beck A, et al. The World Health Organization Health and Work Performance Questionnaire (HPQ). *J Occup Environ Med*. 2003;45(2):156-174.
40. Suzuki T, Miyaki K, Sasaki Y, et al. Optimal cutoff values of WHO-HPQ presenteeism scores by ROC analysis for preventing mental sickness absence in Japanese prospective cohort. *PLoS One*. 2014;9(10):e111191.
41. Fleming MF, Barry KL, Manwell LB, Johnson K, London R. Brief physician advice for problem alcohol drinkers. A randomized controlled trial in community-based primary care practices. *Jama*. 1997;277(13):1039-1045.
42. Sobell LC, Toneatto T, Sobell MB, Schuller R, Maxwell M. A procedure for reducing errors in reports of life events. *J Psychosom Res*. 1990;34(2):163-170.

F. 健康危機情報  
なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

- ① 桑原祐樹, 藤井麻耶, 金城文, 尾崎米厚. 産業保健の現場における減酒支援の効果検証に関する研究. 第11回日本プライマリ・ケア連合学会学術大会 (2020/7/23~8/31; オンライン)
- ② 桑原祐樹, 藤井麻耶, 金城文, 尾崎米厚. 産業保健の現場における減酒支援の効果検証に関する研究. 第79回日本公衆衛生学会総会 (2020/10/20~22; オンライン)
- ③ 桑原祐樹, 藤井麻耶, 金城文, 尾崎米厚. 産業保健の現場における減酒支援の効果検証に関する研究. 第55回アルコール・アディク

ション医学会学術総会（2020/11/22；オンライン）  
優秀演題賞受賞

なし  
2. 実用新案登録  
なし  
3. その他  
なし

H. 知的財産権の出願・登録情報  
1. 特許取得

# 図表

図1 研究参加の流れ

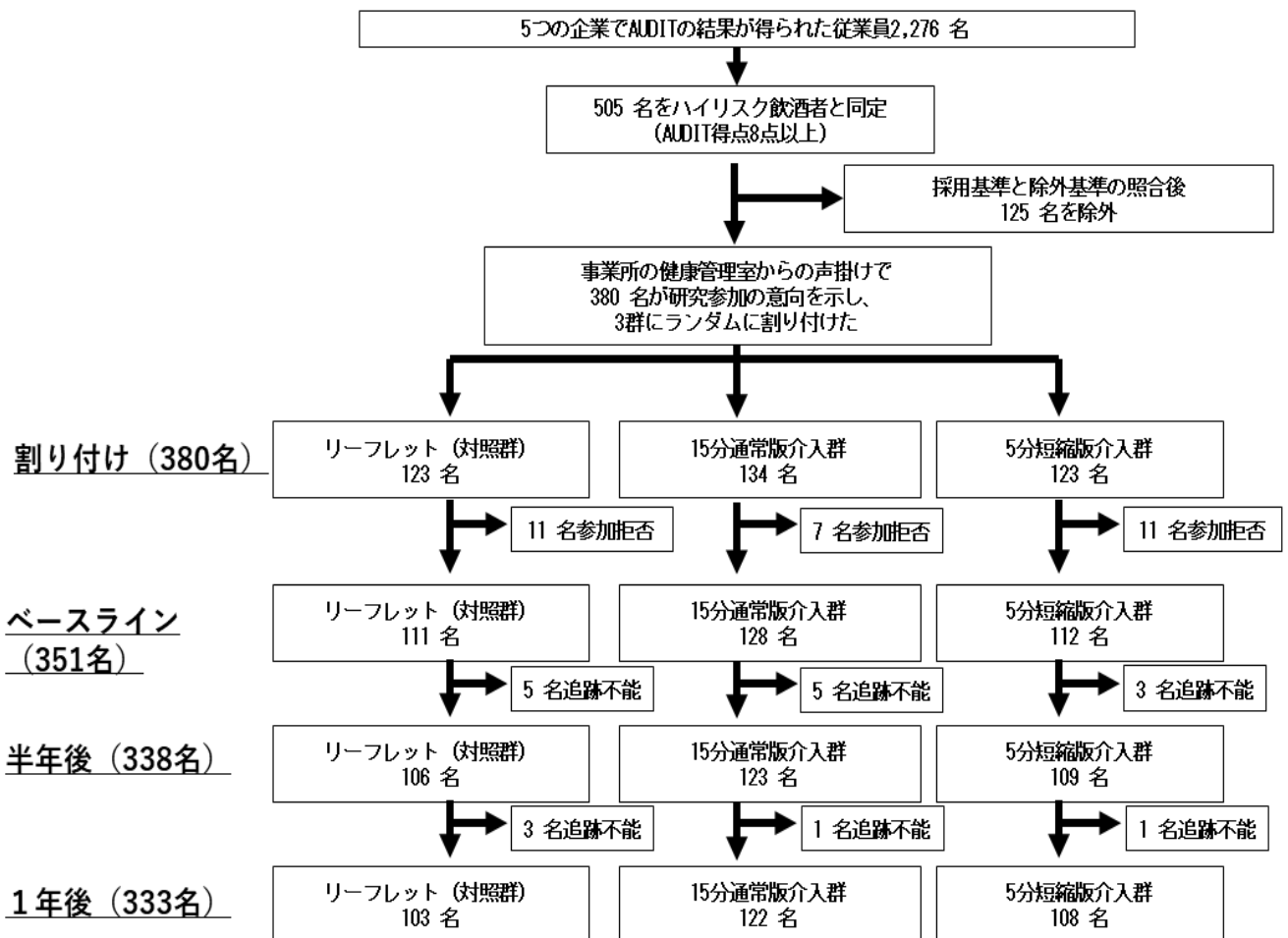


表 参加者の割り付け群別の集計 (n=351)

	対照群	通常版介入群	短縮版介入群	全体
<b>性別</b>				
男性	108 97.3%	125 97.7%	112 100.0%	345 98.3%
女性	3 2.7%	3 2.3%	0 0.0%	6 1.7%
<b>年齢階級</b>				
21-39 歳	25 22.5%	24 18.8%	22 19.6%	71 20.2%
40-49 歳	34 30.6%	45 35.2%	35 31.3%	114 32.5%
50-54 歳	27 24.3%	27 21.1%	18 16.1%	72 20.5%
55-65 歳	25 22.5%	32 25.0%	37 33.0%	94 26.8%
<b>婚姻状況</b>				
既婚、配偶者と同居	68 61.3%	86 67.2%	84 75.0%	238 67.8%
既婚、配偶者と別居	2 1.8%	7 5.5%	3 2.7%	12 3.4%
未婚、内縁関係	35 31.5%	23 18.0%	16 14.3%	74 21.1%
死別、離婚	6 5.4%	12 9.4%	9 8.0%	27 7.7%
<b>世帯の税込年収</b>				
600 万円未満	33 29.7%	41 32.0%	29 25.9%	103 29.3%
600 万円以上 800 万円未満	26 23.4%	27 21.1%	30 26.8%	83 23.6%
800 万円以上	23 20.7%	32 25.0%	31 27.7%	86 24.5%
わからない	29 26.1%	28 21.9%	22 19.6%	79 22.5%
<b>仕事の種類</b>				
専門職・技術職	17 15.3%	23 18.0%	11 9.8%	51 14.5%
管理職	13	11	10	34

	11.7%	8.6%	8.9%	9.7%
事務職	15	10	13	38
	13.5%	7.8%	11.6%	10.8%
生産現場・技能職	65	84	76	225
	58.6%	65.6%	67.9%	64.1%
運輸	1	0	1	2
	0.9%	0.0%	0.9%	0.6%
わからない	0	0	1	1
	0.0%	0.0%	0.9%	0.3%
<hr/>				
教育年数				
9-12 年	72	91	74	237
	64.9%	71.1%	66.1%	67.5%
13-20 年	39	37	38	114
	35.1%	28.9%	33.9%	32.5%
<hr/>				
AUDIT 点数				
8-9 点	41	32	32	105
	36.9%	25.0%	28.6%	29.9%
10-13 点	42	56	45	143
	37.8%	43.8%	40.2%	40.7%
14-27 点	28	40	35	103
	25.2%	31.3%	31.3%	29.3%
<hr/>				
飲酒頻度週に 5 日以上				
非該当	33	38	29	100
	29.7%	29.7%	25.9%	28.5%
該当	78	90	83	251
	70.3%	70.3%	74.1%	71.5%
<hr/>				
飲酒頻度週に 3 日以上				
非該当	21	20	12	53
	18.9%	15.6%	10.7%	15.1%
該当	90	108	100	298
	81.1%	84.4%	89.3%	84.9%
<hr/>				
過去 30 日以内に機会大量飲酒あり				
非該当	31	29	33	93
	27.9%	22.7%	29.5%	26.5%
該当	80	99	79	258
	72.1%	77.3%	70.5%	73.5%
<hr/>				
現在喫煙あり				
非該当	63	81	69	213

	56.8%	63.3%	61.6%	60.7%
該当	48	47	43	138
	43.2%	36.7%	38.4%	39.3%
<b>主観的な睡眠の質</b>				
非常によい	10	8	8	26
	9.0%	6.3%	7.1%	7.4%
かなりよい	66	69	57	192
	59.5%	53.9%	50.9%	54.7%
かなり悪い	33	47	47	127
	29.7%	36.7%	42.0%	36.2%
非常に悪い	2	4	0	6
	1.8%	3.1%	0.0%	1.7%
<b>K6 点数</b>				
0-4 点(不安、うつは少ない)	35	49	51	135
	31.5%	38.3%	45.5%	38.5%
5-12 点(不安、うつあり)	67	66	51	184
	60.4%	51.6%	45.5%	52.4%
13-22 点(高度の不安、うつ)	9	13	10	32
	8.1%	10.2%	8.9%	9.1%
<b>身体活動量(IPAQ による分類)</b>				
低度	61	69	56	186
	55.0%	53.9%	50.0%	53.0%
中等度	31	44	33	108
	27.9%	34.4%	29.5%	30.8%
高度	19	15	23	57
	17.1%	11.7%	20.5%	16.2%



表 半年後の週飲酒量の変化 (n=351, 追跡不能者の飲酒量を変化なしとして分析)

	対照群 n=111		通常版介入群 n=128		短縮版介入群 n=112		P 値
初回							
週飲酒量平均値 グラム/週(SD)	260.1	(188.0)	286.2	(211.4)	257.4	(155.6)	0.719*
半年後							
週飲酒量平均値 グラム/週(SD)	273.6	(205.3)	250.8	(176.7)	266.1	(175.2)	0.709*
半年後効果量							
週飲酒量変化の平均 グラム/週(SD)	13.5	(171.1)	-35.4	(170.0)	8.6	(134.6)	0.033**

\*Kruskal-Wallis の検定により 3 群の分布の差の検定を行った

\*\*一元配置分散分析により 3 群の平均値の差の検定を行った

多重検定 Bonferroni で 0.057、Turkey で 0.050

表 一年後の週飲酒量の変化 (n=351, 追跡不能者の飲酒量を変化なしとして分析)

	対照群 n=111		通常版介入群 n=128		短縮版介入群 n=112		P 値
初回							
週飲酒量平均値 グラム/週(SD)	260.1	(188.0)	286.2	(211.4)	257.4	(155.6)	0.719*
一年後							
週飲酒量平均値 グラム/週(SD)	246.7	(188.6)	257.0	(225.0)	263.3	(189.4)	0.633*
一年後効果量							
週飲酒量変化の平均 グラム/週(SD)	-13.4	(157.3)	-29.2	(219.0)	5.9	(157.9)	0.332**

\*Kruskal-Wallis の検定により 3 群の分布の差の検定を行った

\*\*一元配置分散分析により 3 群の平均値の差の検定を行った

表 半年後の週飲酒量の変化 (n=338, 半年時点で追跡不能者を除外して分析)

	対照群 n=106		通常版介入群 n=123		短縮版介入群 n=109		P 値
初回							
週飲酒量平均値 グラム/週(SD)	257.9	(191.2)	290.7	(211.3)	253.9	(153.8)	0.501*
半年後							
週飲酒量平均値 グラム/週(SD)	272.0	(209.2)	253.6	(176.1)	262.8	(174.3)	0.891*
半年後効果量							
週飲酒量変化の平均 グラム/週(SD)	14.1	(175.1)	-37.1	(173.2)	8.9	(136.4)	0.031**

\*Kruskal-Wallis の検定により 3 群の分布の差の検定を行った

\*\*一元配置分散分析により 3 群の平均値の差の検定を行った

多重検定 Bonferroni で 0.055、Turkey で 0.048

表 一年後の週飲酒量の変化 (n=333, 一年時点で追跡不能者を除外して分析)

	対照群 n=103		通常版介入群 n=122		短縮版介入群 n=108		P 値
初回							
週飲酒量平均値 グラム/週(SD)	258.1	(192.7)	291.9	(211.7)	254.0	(154.5)	0.475*
一年後							
週飲酒量平均値 グラム/週(SD)	249.5	(191.9)	261.0	(226.8)	262.5	(192.3)	0.767*
一年後効果量							
週飲酒量変化の平均 グラム/週(SD)	-8.6	(156.9)	-30.9	(224.2)	8.5	(159.3)	0.27**

\*Kruskal-Wallis の検定により 3 群の分布の差の検定を行った

\*\*一元配置分散分析により 3 群の平均値の差の検定を行った

表 割り付け群別、一定量飲酒量が変化したものの割合  
(n=351, 脱落者の飲酒量は初回と変化なしとして集計)

	対照群	通常版介入群	短縮版介入群	全体
<b>半年時点で 40g 以上減酒</b>				
非該当	79 71.2%	75 58.6%	73 65.2%	227 64.7%
該当	32 28.8%	53 41.4%	39 34.8%	124 35.3%
<b>一年時点で 40g 以上減酒</b>				
非該当	74 66.7%	72 56.3%	75 67.0%	221 63.0%
該当	37 33.3%	56 43.8%	37 33.0%	130 37.0%
<b>半年時点で 20g 以上減酒</b>				
非該当	71 64.0%	67 52.3%	68 60.7%	206 58.7%
該当	40 36.0%	61 47.7%	44 39.3%	145 41.3%
<b>一年時点で 20g 以上減酒</b>				
非該当	66 59.5%	62 48.4%	63 56.3%	191 54.4%
該当	45 40.5%	66 51.6%	49 43.8%	160 45.6%
<b>半年、1 年時点ともに 40g 減酒</b>				
非該当	92 82.9%	85 66.4%	84 75.0%	261 74.4%
該当	19 17.1%	43 33.6%	28 25.0%	90 25.6%
<b>半年、1 年時点ともに 20g 減酒</b>				
非該当	82 73.9%	76 59.4%	79 70.5%	237 67.5%
該当	29 26.1%	52 40.6%	33 29.5%	114 32.5%

割り付け群別の各時点での飲酒頻度の割合

(n=351, 脱落者の飲酒量は初回と変化なしとして集計)

	対照群	通常版介入群	短縮版介入群	全体
<b>初回飲酒頻度 5 日以上</b>				
非該当	33 29.7%	38 29.7%	29 25.9%	100 28.5%
該当	78 70.3%	90 70.3%	83 74.1%	251 71.5%
<b>半年後飲酒頻度 5 日以上</b>				
非該当	32 28.8%	44 34.4%	35 31.3%	111 31.6%
該当	79 71.2%	84 65.6%	77 68.8%	240 68.4%
<b>一年後飲酒頻度 5 日以上</b>				
非該当	42 37.8%	45 35.2%	30 26.8%	117 33.3%
該当	69 62.2%	83 64.8%	82 73.2%	234 66.7%
<b>初回飲酒頻度 3 日以上</b>				
非該当	21 18.9%	20 15.6%	12 10.7%	53 15.1%
該当	90 81.1%	108 84.4%	100 89.3%	298 84.9%
<b>半年後飲酒頻度 3 日以上</b>				
非該当	20 18.0%	22 17.2%	13 11.6%	55 15.7%
該当	91 82.0%	106 82.8%	99 88.4%	296 84.3%
<b>一年後飲酒頻度 3 日以上</b>				
非該当	25 22.5%	22 17.2%	13 11.6%	60 17.1%
該当	86 77.5%	106 82.8%	99 88.4%	291 82.9%
<b>初回 30 日以内機会大量飲酒あり</b>				
非該当	31 27.9%	29 22.7%	33 29.5%	93 26.5%
該当	80 72.1%	99 77.3%	79 70.5%	258 73.5%

半年後 30 日以内機会大量飲酒あり				
非該当	32	45	39	116
	28.8%	35.2%	34.8%	33.0%
該当	79	83	73	235
	71.2%	64.8%	65.2%	67.0%
一年後 30 日以内機会大量飲酒あり				
非該当	48	48	44	140
	43.2%	37.5%	39.3%	39.9%
該当	63	80	68	211
	56.8%	62.5%	60.7%	60.1%

表 半年時点 40g 以上飲酒量減少した者の特性比較  
(n=351, 脱落者の飲酒量は初回と変化なしとして集計)

	半年時点で 40g 以上減酒		全体
	非該当 (n=227)	該当 (n=124)	
<b>介入パターン</b>			
対照リーフレット群	79 71.2%	32 28.8%	111 100.0%
通常版 15 分介入群	75 58.6%	53 41.4%	128 100.0%
短縮版 5 分介入群	73 65.2%	39 34.8%	112 100.0%
<b>性別</b>			
男性	225 65.2%	120 34.8%	345 100.0%
女性	2 33.3%	4 66.7%	6 100.0%
<b>年齢階級</b>			
21-39 歳	49 69.0%	22 31.0%	71 100.0%
40-49 歳	73 64.0%	41 36.0%	114 100.0%
50-54 歳	48 66.7%	24 33.3%	72 100.0%
55-65 歳	57 60.6%	37 39.4%	94 100.0%
<b>婚姻状況</b>			
既婚、配偶者と同居	151 63.4%	87 36.6%	238 100.0%
既婚、配偶者と別居	10 83.3%	2 16.7%	12 100.0%
未婚、内縁関係	45 60.8%	29 39.2%	74 100.0%
死別、離婚	21 77.8%	6 22.2%	27 100.0%
<b>世帯の税込年収</b>			
600 万円未満	60 58.3%	43 41.7%	103 100.0%
600 万円以上 800 万円未満	54	29	83

	65.1%	34.9%	100.0%
800 万円以上	54	32	86
	62.8%	37.2%	100.0%
わからない	59	20	79
	74.7%	25.3%	100.0%
<hr/>			
仕事の種類			
専門職・技術職	37	14	51
	72.5%	27.5%	100.0%
管理職	22	12	34
	64.7%	35.3%	100.0%
事務職	20	18	38
	52.6%	47.4%	100.0%
生産現場・技能職	146	79	225
	64.9%	35.1%	100.0%
運輸	2	0	2
	100.0%	0.0%	100.0%
わからない	0	1	1
	0.0%	100.0%	100.0%
<hr/>			
教育年数			
9-12 年	151	86	237
	63.7%	36.3%	100.0%
13-20 年	76	38	114
	66.7%	33.3%	100.0%
<hr/>			
AUDIT 点数			
8-9 点	77	28	105
	73.3%	26.7%	100.0%
10-13 点	89	54	143
	62.2%	37.8%	100.0%
14-27 点	61	42	103
	59.2%	40.8%	100.0%
<hr/>			
飲酒頻度 5 日以上			
非該当	82	18	100
	82.0%	18.0%	100.0%
該当	145	106	251
	57.8%	42.2%	100.0%
<hr/>			
飲酒頻度 3 日以上			
非該当	47	6	53
	88.7%	11.3%	100.0%

該当	180	118	298
	60.4%	39.6%	100.0%
過去 30 日以内に機会大量飲酒あり			
非該当	65	28	93
	69.9%	30.1%	100.0%
該当	162	96	258
	62.8%	37.2%	100.0%
現在喫煙あり			
非該当	141	72	213
	66.2%	33.8%	100.0%
該当	86	52	138
	62.3%	37.7%	100.0%
主観的な睡眠の質			
非常によい	21	5	26
	80.8%	19.2%	100.0%
かなりよい	121	71	192
	63.0%	37.0%	100.0%
かなり悪い	80	47	127
	63.0%	37.0%	100.0%
非常に悪い	5	1	6
	83.3%	16.7%	100.0%
K6 点数			
0-4 点(不安、うつは少ない)	90	45	135
	66.7%	33.3%	100.0%
5-12 点(不安、うつあり)	122	62	184
	66.3%	33.7%	100.0%
13-22 点(高度の不安、うつ)	15	17	32
	46.9%	53.1%	100.0%
身体活動量(IPAQ による分類)			
低度	117	69	186
	62.9%	37.1%	100.0%
中等度	68	40	108
	63.0%	37.0%	100.0%
高度	42	15	57
	73.7%	26.3%	100.0%



表 一年時点 40g 以上飲酒量減少した者の特性比較  
(n=351, 脱落者の飲酒量は初回と変化なしとして集計)

	一年時点で 40g 以上減酒		全体
	非該当 (n=221)	該当 (n=130)	
<b>介入パターン</b>			
対照リーフレット群	74	37	111
	66.7%	33.3%	100.0%
通常版 15 分介入群	72	56	128
	56.3%	43.8%	100.0%
短縮版 5 分介入群	75	37	112
	67.0%	33.0%	100.0%
<b>性別</b>			
男性	220	125	345
	63.8%	36.2%	100.0%
女性	1	5	6
	16.7%	83.3%	100.0%
<b>年齢階級</b>			
21-39 歳	45	26	71
	63.4%	36.6%	100.0%
40-49 歳	65	49	114
	57.0%	43.0%	100.0%
50-54 歳	53	19	72
	73.6%	26.4%	100.0%
55-65 歳	58	36	94
	61.7%	38.3%	100.0%
<b>婚姻状況</b>			
既婚、配偶者と同居	143	95	238
	60.1%	39.9%	100.0%
既婚、配偶者と別居	11	1	12
	91.7%	8.3%	100.0%
未婚、内縁関係	46	28	74
	62.2%	37.8%	100.0%
死別、離婚	21	6	27
	77.8%	22.2%	100.0%
<b>世帯の税込年収</b>			
600 万円未満	60	43	103
	58.3%	41.7%	100.0%
600 万円以上 800 万円未満	53	30	83

	63.9%	36.1%	100.0%
800 万円以上	54	32	86
	62.8%	37.2%	100.0%
わからない	54	25	79
	68.4%	31.6%	100.0%
<hr/>			
仕事の種類			
専門職・技術職	34	17	51
	66.7%	33.3%	100.0%
管理職	22	12	34
	64.7%	35.3%	100.0%
事務職	19	19	38
	50.0%	50.0%	100.0%
生産現場・技能職	144	81	225
	64.0%	36.0%	100.0%
運輸	2	0	2
	100.0%	0.0%	100.0%
わからない	0	1	1
	0.0%	100.0%	100.0%
<hr/>			
教育年数			
9-12 年	150	87	237
	63.3%	36.7%	100.0%
13-20 年	71	43	114
	62.3%	37.7%	100.0%
<hr/>			
AUDIT 点数			
8-9 点	76	29	105
	72.4%	27.6%	100.0%
10-13 点	87	56	143
	60.8%	39.2%	100.0%
14-27 点	58	45	103
	56.3%	43.7%	100.0%
<hr/>			
飲酒頻度 5 日以上			
非該当	80	20	100
	80.0%	20.0%	100.0%
該当	141	110	251
	56.2%	43.8%	100.0%
<hr/>			
飲酒頻度 3 日以上			
非該当	46	7	53
	86.8%	13.2%	100.0%

該当	175	123	298
	58.7%	41.3%	100.0%
<hr/>			
過去 30 日以内に機会大量飲酒あり			
非該当	60	33	93
	64.5%	35.5%	100.0%
該当	161	97	258
	62.4%	37.6%	100.0%
<hr/>			
現在喫煙あり			
非該当	140	73	213
	65.7%	34.3%	100.0%
該当	81	57	138
	58.7%	41.3%	100.0%
<hr/>			
主観的な睡眠の質			
非常によい	15	11	26
	57.7%	42.3%	100.0%
かなりよい	127	65	192
	66.1%	33.9%	100.0%
かなり悪い	74	53	127
	58.3%	41.7%	100.0%
非常に悪い	5	1	6
	83.3%	16.7%	100.0%
<hr/>			
K6 点数			
0-4 点(不安、うつは少ない)	90	45	135
	66.7%	33.3%	100.0%
5-12 点(不安、うつあり)	114	70	184
	62.0%	38.0%	100.0%
13-22 点(高度の不安、うつ)	17	15	32
	53.1%	46.9%	100.0%
<hr/>			
身体活動量(IPAQ による分類)			
低度	112	74	186
	60.2%	39.8%	100.0%
中等度	67	41	108
	62.0%	38.0%	100.0%
高度	42	15	57
	73.7%	26.3%	100.0%

半年、一年時点ともに 40g 以上飲酒量減少した者の特性比較 (n=351, 脱落者の飲酒量は初回と変化なしとして集計)

	半年、一年時点ともに 40g 以上減酒		全体
	非該当 (n=261)	該当 (n=90)	
<b>介入パターン</b>			
対照リーフレット群	92	19	111
	82.9%	17.1%	100.0%
通常版 15 分介入群	85	43	128
	66.4%	33.6%	100.0%
短縮版 5 分介入群	84	28	112
	75.0%	25.0%	100.0%
<b>性別</b>			
男性	259	86	345
	75.1%	24.9%	100.0%
女性	2	4	6
	33.3%	66.7%	100.0%
<b>年齢階級</b>			
21-39 歳	55	16	71
	77.5%	22.5%	100.0%
40-49 歳	82	32	114
	71.9%	28.1%	100.0%
50-54 歳	58	14	72
	80.6%	19.4%	100.0%
55-65 歳	66	28	94
	70.2%	29.8%	100.0%
<b>婚姻状況</b>			
既婚、配偶者と同居	171	67	238
	71.8%	28.2%	100.0%
既婚、配偶者と別居	11	1	12
	91.7%	8.3%	100.0%
未婚、内縁関係	54	20	74
	73.0%	27.0%	100.0%
死別、離婚	25	2	27
	92.6%	7.4%	100.0%
<b>世帯の税込年収</b>			
600 万円未満	70	33	103
	68.0%	32.0%	100.0%
600 万円以上 800 万円未満	64	19	83

	77.1%	22.9%	100.0%
800 万円以上	61	25	86
	70.9%	29.1%	100.0%
わからない	66	13	79
	83.5%	16.5%	100.0%
<hr/>			
仕事の種類			
専門職・技術職	40	11	51
	78.4%	21.6%	100.0%
管理職	25	9	34
	73.5%	26.5%	100.0%
事務職	24	14	38
	63.2%	36.8%	100.0%
生産現場・技能職	170	55	225
	75.6%	24.4%	100.0%
運輸	2	0	2
	100.0%	0.0%	100.0%
わからない	0	1	1
	0.0%	100.0%	100.0%
<hr/>			
教育年数			
9-12 年	177	60	237
	74.7%	25.3%	100.0%
13-20 年	84	30	114
	73.7%	26.3%	100.0%
<hr/>			
AUDIT 点数			
8-9 点	82	23	105
	78.1%	21.9%	100.0%
10-13 点	105	38	143
	73.4%	26.6%	100.0%
14-27 点	74	29	103
	71.8%	28.2%	100.0%
<hr/>			
飲酒頻度 5 日以上			
非該当	88	12	100
	88.0%	12.0%	100.0%
該当	173	78	251
	68.9%	31.1%	100.0%
<hr/>			
飲酒頻度 3 日以上			
非該当	49	4	53
	92.5%	7.5%	100.0%

該当	212	86	298
	71.1%	28.9%	100.0%
<hr/>			
過去 30 日以内に機会大量飲酒あり			
非該当	74	19	93
	79.6%	20.4%	100.0%
該当	187	71	258
	72.5%	27.5%	100.0%
<hr/>			
現在喫煙あり			
非該当	158	55	213
	74.2%	25.8%	100.0%
該当	103	35	138
	74.6%	25.4%	100.0%
<hr/>			
主観的な睡眠の質			
非常によい	22	4	26
	84.6%	15.4%	100.0%
かなりよい	141	51	192
	73.4%	26.6%	100.0%
かなり悪い	93	34	127
	73.2%	26.8%	100.0%
非常に悪い	5	1	6
	83.3%	16.7%	100.0%
<hr/>			
K6 点数			
0-4 点(不安、うつは少ない)	103	32	135
	76.3%	23.7%	100.0%
5-12 点(不安、うつあり)	138	46	184
	75.0%	25.0%	100.0%
13-22 点(高度の不安、うつ)	20	12	32
	62.5%	37.5%	100.0%
<hr/>			
身体活動量(IPAQ による分類)			
低度	136	50	186
	73.1%	26.9%	100.0%
中等度	78	30	108
	72.2%	27.8%	100.0%
高度	47	10	57
	82.5%	17.5%	100.0%

半年、一年時点ともに 20g 以上飲酒量減少した者の特性比較  
(n=351, 脱落者の飲酒量は初回と変化なしとして集計)

	半年、一年時点ともに 20g 以上減酒		全体
	非該当 (n=237)	該当 (n=114)	
<b>介入パターン</b>			
対照リーフレット群	82 73.9%	29 26.1%	111 100.0%
通常版 15 分介入群	76 59.4%	52 40.6%	128 100.0%
短縮版 5 分介入群	79 70.5%	33 29.5%	112 100.0%
<b>性別</b>			
男性	235 68.1%	110 31.9%	345 100.0%
女性	2 33.3%	4 66.7%	6 100.0%
<b>年齢階級</b>			
21-39 歳	49 69.0%	22 31.0%	71 100.0%
40-49 歳	76 66.7%	38 33.3%	114 100.0%
50-54 歳	53 73.6%	19 26.4%	72 100.0%
55-65 歳	59 62.8%	35 37.2%	94 100.0%
<b>婚姻状況</b>			
既婚、配偶者と同居	155 65.1%	83 34.9%	238 100.0%
既婚、配偶者と別居	10 83.3%	2 16.7%	12 100.0%
未婚、内縁関係	47 63.5%	27 36.5%	74 100.0%
死別、離婚	25 92.6%	2 7.4%	27 100.0%
<b>世帯の税込年収</b>			
600 万円未満	66 64.1%	37 35.9%	103 100.0%
600 万円以上 800 万円未満	56	27	83

	67.5%	32.5%	100.0%
800 万円以上	56	30	86
	65.1%	34.9%	100.0%
わからない	59	20	79
	74.7%	25.3%	100.0%
<hr/>			
仕事の種類			
専門職・技術職	34	17	51
	66.7%	33.3%	100.0%
管理職	19	15	34
	55.9%	44.1%	100.0%
事務職	24	14	38
	63.2%	36.8%	100.0%
生産現場・技能職	158	67	225
	70.2%	29.8%	100.0%
運輸	2	0	2
	100.0%	0.0%	100.0%
わからない	0	1	1
	0.0%	100.0%	100.0%
<hr/>			
教育年数			
9-12 年	162	75	237
	68.4%	31.6%	100.0%
13-20 年	75	39	114
	65.8%	34.2%	100.0%
<hr/>			
AUDIT 点数			
8-9 点	78	27	105
	74.3%	25.7%	100.0%
10-13 点	92	51	143
	64.3%	35.7%	100.0%
14-27 点	67	36	103
	65.0%	35.0%	100.0%
<hr/>			
飲酒頻度 5 日以上			
非該当	84	16	100
	84.0%	16.0%	100.0%
該当	153	98	251
	61.0%	39.0%	100.0%
<hr/>			
飲酒頻度 3 日以上			
非該当	46	7	53
	86.8%	13.2%	100.0%



該当	191	107	298
	64.1%	35.9%	100.0%
過去 30 日以内に機会大量飲酒あり			
非該当	67	26	93
	72.0%	28.0%	100.0%
該当	170	88	258
	65.9%	34.1%	100.0%
現在喫煙あり			
非該当	143	70	213
	67.1%	32.9%	100.0%
該当	94	44	138
	68.1%	31.9%	100.0%
主観的な睡眠の質			
非常によい	21	5	26
	80.8%	19.2%	100.0%
かなりよい	129	63	192
	67.2%	32.8%	100.0%
かなり悪い	82	45	127
	64.6%	35.4%	100.0%
非常に悪い	5	1	6
	83.3%	16.7%	100.0%
K6 点数			
0-4 点(不安、うつは少ない)	99	36	135
	73.3%	26.7%	100.0%
5-12 点(不安、うつあり)	120	64	184
	65.2%	34.8%	100.0%
13-22 点(高度の不安、うつ)	18	14	32
	56.3%	43.8%	100.0%
身体活動量(IPAQ による分類)			
低度	122	64	186
	65.6%	34.4%	100.0%
中等度	69	39	108
	63.9%	36.1%	100.0%
高度	46	11	57
	80.7%	19.3%	100.0%

表 半年後の飲酒量の変化を従属変数とした重回帰分析 (n = 351)

	非標準化係数		t 値	有意確率	B の 95% 信頼区間		共線性の統計量	
	B	標準誤差			下限	上限	許容度	VIF
通常版介入を受けた	-52.7	24.7	-2.1	0.03	-101.4	-4.1	0.7	1.4
短縮版介入を受けた	10.8	25.7	0.4	0.67	-39.7	61.4	0.7	1.5
男性	95.6	75.7	1.3	0.21	-53.5	244.7	1.0	1.0
年齢 50 歳以上	24.1	20.2	1.2	0.23	-15.7	63.8	1.0	1.0
教育年数 13 年以上	-9.0	23.4	-0.4	0.70	-55.0	37.1	0.8	1.2
現在喫煙あり	-15.2	21.0	-0.7	0.47	-56.5	26.2	1.0	1.0
仕事の間接業である	-37.1	23.4	-1.6	0.12	-83.2	9.0	0.9	1.1
既婚	23.6	24.1	1.0	0.33	-23.8	71.0	0.7	1.4
年収 600 万円未満	-27.3	22.1	-1.2	0.22	-70.9	16.3	0.9	1.2

表 1 年後の飲酒量の変化を従属変数とした重回帰分析 (n = 351)

	非標準化係数		t 値	有意確率	B の 95% 信頼区間		共線性の統計量	
	B	標準誤差			下限	上限	許容度	VIF
通常版介入を受けた	-16.2	23.5	-0.7	0.49	-62.5	30.1	0.7	1.4
短縮版介入を受けた	15.6	24.5	0.6	0.52	-32.5	63.7	0.7	1.4
男性	207.1	75.1	2.8	0.01	59.5	354.8	1.0	1.0
年齢 50 歳以上	9.3	19.6	0.5	0.63	-29.2	47.9	1.0	1.0
現在喫煙あり	-33.9	19.8	-1.7	0.09	-72.9	5.0	1.0	1.0
既婚	-26.0	21.9	-1.2	0.24	-69.0	17.0	0.9	1.1

回帰式が成立する最大限の変数で調整を試みたが、介入パターンの有意差は見られなかった。

表 半年後飲酒量 40g/週減少を従属変数としたロジスティック回帰分析 (n = 351)

	P 値	オッズ比	95% 信頼区間	
			下限	上限
<b>介入パターン</b>				
対照群		1.00		
短縮版	0.70	1.14	0.59	2.19
通常版	0.04	1.92	1.03	3.56
<b>性別</b>				
女性		1.00		
男性	0.44	0.47	0.07	3.16
<b>年齢</b>				
年齢 49 歳以下		1.00		
年齢 50 歳以上	0.93	1.02	0.61	1.70
<b>AUDIT 点数</b>				
AUDIT8 から 13 点		1.00		
AUDIT14 点以上	0.43	1.25	0.72	2.18
<b>教育歴</b>				
教育年数 9 から 12 年		1.00		
教育年数 13 年から 20 年	0.24	0.70	0.39	1.27
<b>喫煙歴</b>				
現在喫煙なし		1.00		
現在喫煙あり	0.44	1.23	0.73	2.07
<b>仕事の種類</b>				
仕事が現場・技能・運輸		1.00		
仕事が間接業	0.56	1.20	0.65	2.18
<b>婚姻歴</b>				
未婚/死別・離婚		1.00		
既婚・配偶者あり	0.98	1.01	0.56	1.82
<b>年収</b>				
年収 600 円以上		1.00		
年収 600 円未満	0.38	1.28	0.74	2.23

追跡不能者の飲酒量を変化なしとして分析した

表 一年後飲酒量 40g/週減少を従属変数としたロジスティック回帰分析 (n = 351)

	P 値	オッズ比	95% 信頼区間	
			下限	上限
<b>介入パターン</b>				
対照群		1.00		
短縮版	0.65	1.16	0.60	2.24
通常版	0.20	1.50	0.80	2.80
<b>性別</b>				
女性		1.00		
男性	0.12	0.17	0.02	1.57
<b>年齢</b>				
年齢 49 歳以下		1.00		
年齢 50 歳以上	0.10	0.65	0.39	1.08
<b>AUDIT 点数</b>				
AUDIT8 から 13 点		1.00		
AUDIT14 点以上	0.24	1.40	0.80	2.44
<b>教育歴</b>				
教育年数 9 から 12 年		1.00		
教育年数 13 年から 20 年	0.63	0.87	0.48	1.56
<b>喫煙歴</b>				
現在喫煙なし		1.00		
現在喫煙あり	0.11	1.53	0.91	2.59
<b>仕事の種類</b>				
仕事が現場・技能・運輸		1.00		
仕事が間接業	0.22	1.47	0.80	2.69
<b>婚姻歴</b>				
未婚/死別・離婚		1.00		
既婚・配偶者あり	0.19	1.50	0.82	2.74
<b>年収</b>				
年収 600 円以上		1.00		
年収 600 円未満	0.22	1.42	0.81	2.47

追跡不能者の飲酒量を変化なしとして分析した

表 半年後と一年後がともに飲酒量 40g/週減少を従属変数としたロジスティック回帰分析 (n = 351)

	P 値	オッズ比	95% 信頼区間	
			下限	上限
介入パターン				
対照群		1.00		
短縮版	0.23	1.58	0.75	3.32
通常版	0.01	2.44	1.22	4.90
性別				
女性		1.00		
男性	0.22	0.30	0.04	2.02
年齢				
年齢 49 歳以下		1.00		
年齢 50 歳以上	0.54	0.84	0.48	1.46
AUDIT 点数				
AUDIT8 から 13 点		1.00		
AUDIT14 点以上	0.93	1.03	0.56	1.89
教育歴				
教育年数 9 から 12 年		1.00		
教育年数 13 年から 20 年	0.32	0.72	0.38	1.37
喫煙歴				
現在喫煙なし		1.00		
現在喫煙あり	0.62	1.16	0.65	2.04
仕事の種類				
仕事が現場・技能・運輸		1.00		
仕事が間接業	0.13	1.65	0.86	3.17
婚姻歴				
未婚/死別・離婚		1.00		
既婚・配偶者あり	0.42	1.31	0.68	2.54
年収				
年収 600 円以上		1.00		
年収 600 円未満	0.15	1.56	0.85	2.84

追跡不能者の飲酒量を変化なしとして分析した

表 半年後と一年後がともに飲酒量 20g/週減少を従属変数としたロジスティック回帰分析 (n = 351)

	P 値	オッズ比	95% 信頼区間	
			下限	上限
介入パターン				
対照群		1.00		
短縮版	0.37	1.37	0.69	2.70
通常版	0.02	2.11	1.11	4.01
性別				
女性		1.00		
男性	0.40	0.44	0.07	2.92
年齢				
年齢 49 歳以下		1.00		
年齢 50 歳以上	0.64	0.88	0.52	1.49
AUDIT 点数				
AUDIT8 から 13 点		1.00		
AUDIT14 点以上	0.93	1.03	0.58	1.82
教育歴				
教育年数 9 から 12 年		1.00		
教育年数 13 年から 20 年	0.65	0.87	0.48	1.58
喫煙歴				
現在喫煙なし		1.00		
現在喫煙あり	0.80	1.07	0.63	1.84
仕事の種類				
仕事が現場・技能・運輸		1.00		
仕事が間接業	0.07	1.76	0.95	3.25
婚姻歴				
未婚/死別・離婚		1.00		
既婚・配偶者あり	0.60	1.18	0.64	2.18
年収				
年収 600 円以上		1.00		
年収 600 円未満	0.37	1.30	0.74	2.30

追跡不能者の飲酒量を変化なしとして分析した

表 7 月末までに一年後の評価を行ったもの 166 名における  
 一年後飲酒量 40g/週減少を従属変数としたロジスティック回帰分析

		P 値	オッズ比	95% 信頼区間	
				下限	上限
介入パターン					
	対照群		1.00		
	短縮版	0.05	2.73	1.02	7.30
	通常版	0.01	3.44	1.33	8.86
性別					
	女性		1.00		
	男性	0.79	0.68	0.04	12.24
年齢					
	年齢 49 歳以下		1.00		
	年齢 50 歳以上	0.74	1.14	0.52	2.49
AUDIT 点数					
	AUDIT8 から 13 点		1.00		
	AUDIT14 点以上	0.33	1.53	0.65	3.60
教育歴					
	教育年数 9 から 12 年		1.00		
	教育年数 13 年から 20 年	0.63	1.23	0.52	2.90
喫煙歴					
	現在喫煙なし		1.00		
	現在喫煙あり	0.01	2.85	1.29	6.28
仕事の種類					
	仕事が現場・技能・運輸		1.00		
	仕事が間接業	0.72	1.18	0.47	3.01
婚姻歴					
	未婚/死別・離婚		1.00		
	既婚・配偶者あり	0.75	1.17	0.45	3.03
年収					
	年収 600 円以上		1.00		
	年収 600 円未満	0.67	0.83	0.35	1.96

追跡不能者の飲酒量を変化なしとして分析した

表 8 月以降に一年後の評価を行ったもの 185 名における  
 一年後飲酒量 40g/週減少を従属変数としたロジスティック回帰分析

		P 値	オッズ比	95% 信頼区間	
				下限	上限
介入パターン					
	対照群		1.00		
	短縮版	0.27	0.59	0.23	1.51
	通常版	0.55	0.77	0.32	1.84
性別					
	女性		1.00		
	男性	NA	NA	NA	
年齢					
	年齢 49 歳以下		1.00		
	年齢 50 歳以上	0.02	0.41	0.20	0.87
AUDIT 点数					
	AUDIT8 から 13 点		1.00		
	AUDIT14 点以上	0.29	1.54	0.69	3.42
教育歴					
	教育年数 9 から 12 年		1.00		
	教育年数 13 年から 20 年	0.68	0.83	0.34	1.99
喫煙歴					
	現在喫煙なし		1.00		
	現在喫煙あり	0.48	0.75	0.34	1.66
仕事の種類					
	仕事が現場・技能・運輸		1.00		
	仕事が間接業	0.09	2.14	0.89	5.16
婚姻歴					
	未婚/死別・離婚		1.00		
	既婚・配偶者あり	0.13	1.91	0.83	4.37
年収					
	年収 600 円以上		1.00		
	年収 600 円未満	0.03	2.42	1.10	5.33

性別は女性の頻度が少なすぎたためこのモデルでは説明変数から除外



# 楽しく健康に、仕事に役立つお酒の飲み方

適量のお酒は、人間関係の潤滑油になったりリラックスできたりと、私たちの生活を豊かにしてくれます。一緒にお酒を飲むことで、親睦が深まり仕事のプラスにもなります。

その一方で、飲み過ぎは健康に悪だけでなく、問題やトラブルの原因となります。二日酔いで仕事に悪影響がでたり、健康診断の数値が悪化したり、余計なことを言って相手を怒らせてしまったり・・・そんな経験はありませんでしたか？

良い酒飲みはお酒をたくさん飲む人ではなく、お酒と上手に付き合える人です。これから説明するポイントを参考にして、楽しく健康的な飲みかたをマスターしていきましょう。

## ■ 1 お酒の良いこと・悪いことを考えてみましょう

お酒を飲んでよかったこと

お酒を飲んで悪かったこと

## ■ 2 あなたの飲み方は危険？

あなたの飲み方に関する質問（AUDIT）の合計点数は、同世代100人中で何位になるでしょうか？全国調査の値と比較し、右の“危険な飲み方ランキング”に書き込みましょう。

男性				女性			
年齢(歳)	20-39	40-59	60-74	年齢(歳)	20-39	40-59	60-74
上位3位	20点	20点	20点	上位3位	10点	6点	4点
5位	18点	18点	16点	5位	8点	5点	4点
10位	15点	16点	13点	10位	6点	4点	3点
20位	11点	12点	10点	20位	4点	3点	2点
30位	8点	10点	7点	30位	3点	2点	1点
40位	6点	8点	6点	40位	2点	2点	0点
50位	4点	7点	4点	50位	2点	1点	0点
60位	3点	5点	4点	60位	1点	1点	0点
70位	2点	4点	2点	70位	0点	0点	0点
80位	1点	2点	0点	80位	0点	0点	0点
90位	0点	0点	0点	90位	0点	0点	0点

危険な飲み方  
ランキング

同世代100名

中  
\_\_\_\_\_位

## ■ 3 健診結果を振り返ってみましょう

健診の結果を右の“私の検査結果”に書き込みましょう。

【肝機能検査（AST, ALT,  $\gamma$ GTP）】

飲酒によってダメージを受けやすいのが肝臓です。過度の飲酒によって脂肪肝になります。そのまま飲酒を続けると脂肪肝はアルコール性肝炎となり、やがて肝硬変に進行します。お酒と関係の深い肝機能検査の結果を右の“私の検査結果”に書き込みましょう。 $\gamma$ GTPは全国調査の結果とも比較しましょう。

【高血圧】

高血圧の基準は140/90です。上の血圧（収縮期血圧）、下の血圧（拡張期血圧）のいずれか、あるいはどちらも基準値以上にしていくと、脳血管障害（脳卒中）、心臓病、腎臓病のリスクが明らかに高くなることが知られています。

高血圧の原因のひとつに飲酒があります。飲酒が高血圧を引き起こす原因として、中枢神経や自律神経への影響、血管へのダメージ、ホルモンのバランスへの影響が考えられています。一方で、約2ドリンクの節酒により、収縮期血圧（＝上の血圧）が4mmHg程度下がることがわかっています。あなたの血圧はお酒の飲み方を変えることで改善するかもしれません。

私の検査結果

AST : \_\_\_\_\_IU/L (正常値 5-40)  
 ALT : \_\_\_\_\_IU/L (正常値 5-35)  
 $\gamma$ GTP: \_\_\_\_\_IU/L (正常値 0-35)  
 $\gamma$ GTPランキング: 100名中 \_\_\_\_\_位  
 血圧: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ (基準値 140/80)

男性	$\gamma$ GTP(IU/L)	女性
13位	80以上	3位
16位	70-79	4位
20位	60-69	5位
26位	50-59	8位
35位	40-49	12位
51位	30-39	20位
77位	20-29	40位
99位	10-19	96位
100位	10未満	100位

出典：平成27年度国民・健康栄養調査

## ■ 4 ついついお酒を飲んでしまうのはどんな時？

どのくらいの量のお酒を飲むのかということは、時間帯や場所、その時の気分、一緒にいる人などの周囲の状況で変わってきます。ついついお酒を多く飲んでしまう状況のパターンを把握して、量を増やさないでうまく乗り越える対処法を考えてみましょう。

リストの中から多く飲んでしまう状況にチェック✓

その状況に対して量を増やさないための対処法を考えてみましょう。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 仕事の付き合いでの宴会          | <input type="checkbox"/> 暑いとき              |
| <input type="checkbox"/> 営業や接待                | <input type="checkbox"/> 嬉しいとき、気分が高揚しているとき |
| <input type="checkbox"/> 展示会、セミナー、勉強会         | <input type="checkbox"/> 親戚とのつきあい          |
| <input type="checkbox"/> 上司、取引先などからすすめられたとき   | <input type="checkbox"/> ひとりで食事しているとき      |
| <input type="checkbox"/> 仲間や仕事場の同僚との宴会        | <input type="checkbox"/> ひまなとき             |
| <input type="checkbox"/> 葬式、法事、結婚式などの行事       | <input type="checkbox"/> ゆうつなとき、イライラしているとき |
| <input type="checkbox"/> 近所の人との会合、寄合          | <input type="checkbox"/> 誰かとケンカしたとき        |
| <input type="checkbox"/> 居酒屋、スナック、カラオケ、にいったとき | <input type="checkbox"/> 眠れないとき、眠りたいとき     |
| <input type="checkbox"/> コンビニや自販機の前を通りかかったとき  | <input type="checkbox"/> 身体が疲れたとき、体調がわるいとき |
| <input type="checkbox"/> 仕事帰り                 | <input type="checkbox"/> お腹が空いているとき        |
| <input type="checkbox"/> 休日の前夜、週末             | <input type="checkbox"/> お金や給料をもらったとき      |
| <input type="checkbox"/> スポーツ観戦のとき            | <input type="checkbox"/> 飲み始めたらいつでも        |

## ■ 5 目標を立てましょう

実現できそうな目標を、なるべく具体的に決めて誰かに宣言しましょう。例えば

- ・生中2杯+日本酒1杯まで
- ・1週間でビールレギュラー缶10缶までにする。
- ・翌朝アルコールチェッカーで呼気アルコール0
- ・休肝日を週に2日以上 などでです。

私の目標は \_\_\_\_\_ です。  
 この目標を達成することを \_\_\_\_\_ に誓います。

## ■ 6 目標達成のための対処法を考えましょう

目標達成のための対処法

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 飲み会ではまず食事でおなか一杯にする  | <input type="checkbox"/> 何杯飲んだか数えながら飲む |
| <input type="checkbox"/> 飲む量の上限を決める          | <input type="checkbox"/> 0時過ぎたらソフトドリンク |
| <input type="checkbox"/> ノンアルコールビールも一緒に飲む    | <input type="checkbox"/> 飲み会以外では飲まない   |
| <input type="checkbox"/> 3次会にはいかない           | <input type="checkbox"/> 翌朝はアルコールチェッカー |
| <input type="checkbox"/> 飲みすぎてしまう相手を避ける      | <input type="checkbox"/> 一口飲んだらコップを置く  |
| <input type="checkbox"/> 一定期間禁酒する            | <input type="checkbox"/> 目標達成時のご褒美を決める |
| <input type="checkbox"/> 歌いまくって席にいる時間を減らす    | <input type="checkbox"/> 1か月の飲み代を計算する  |
| <input type="checkbox"/> 外出時に持っていくお金を減らす     | <input type="checkbox"/> お酒以外の楽しみを増やす  |
| <input type="checkbox"/> 飲みすぎで会社に呼び出されたと言う   | <input type="checkbox"/> 血圧や体重のことを記録する |
| <input type="checkbox"/> 飲酒運転罰金と運転代行の金額を比較する | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> この会に参加したことを周りに話す    | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> Drストップと説明する         | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> 減らしていることを宣言する       | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/> グラスに氷をいっぱい入れる       | <input type="checkbox"/>               |

## 7 資料集

### ① 飲酒量分布（大酒家ランキング）

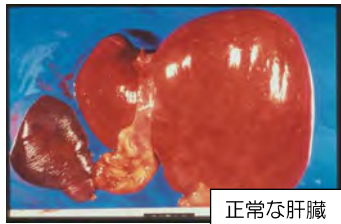
年齢(歳)	男性			女性			
	20~39	40~59	60~74	年齢(歳)	20~39	40~59	60~74
上位3位	14ドリンク	12ドリンク	8ドリンク	上位3位	7ドリンク	4ドリンク	2ドリンク
5位	13ドリンク	9ドリンク	7ドリンク	5位	6ドリンク	3ドリンク	2ドリンク
10位	9ドリンク	7ドリンク	6ドリンク	10位	4ドリンク	2ドリンク	1ドリンク
20位	6ドリンク	6ドリンク	4ドリンク	20位	2ドリンク	1ドリンク	1ドリンク
30位	4ドリンク	4ドリンク	4ドリンク	30位	2ドリンク	1ドリンク	0ドリンク
40位	3ドリンク	4ドリンク	3ドリンク	40位	1ドリンク	1ドリンク	0ドリンク
50位	2ドリンク	3ドリンク	2ドリンク	50位	1ドリンク	1ドリンク	0ドリンク
60位	2ドリンク	2ドリンク	1ドリンク	60位	1ドリンク	0ドリンク	0ドリンク
70位	1ドリンク	1ドリンク	1ドリンク	70位	0ドリンク	0ドリンク	0ドリンク
80位	1ドリンク	1ドリンク	0ドリンク	80位	0ドリンク	0ドリンク	0ドリンク
90位	0ドリンク	0ドリンク	0ドリンク	90位	0ドリンク	0ドリンク	0ドリンク

ドリンク換算表（1ドリンク＝純アルコール10g(12.5ml)）  
 ビールレギュラー缶：1.4ドリンク、ビール中ジョッキ：1.3ドリンク  
 ビールロング缶：2.0ドリンク、日本酒1合：2.2ドリンク

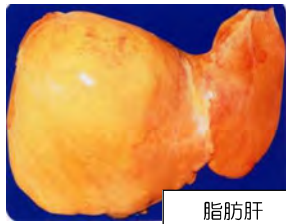
### ② 飲酒運転

- ✓ 飲酒の運転への影響は、男性、若年者でより強い
- ✓ 飲酒運転では事故被害者の重症度がより高くなる
- ✓ 普段飲んでいる人でも、お酒の運転への影響は、飲まない人と変わらない。
- ✓ 顔が赤くなりにくい人でも、お酒の運転への影響は、赤くなりやすい人と変わらない

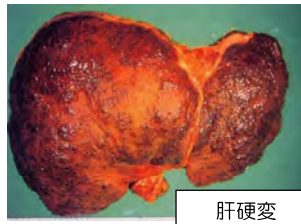
### ③ 肝障害



正常な肝臓



脂肪肝



肝硬変

### ④ AUDIT以外の飲みすぎの指標

①大量飲酒の経験がある  
 アメリカの問題飲酒者のスクリーニングテストの基準です。

基準値：  
 「過去1年間に、1日でビールレギュラー缶（または中ジョッキ）で男性5本、女性4本以上飲酒」

②一日平均の飲酒量が多い  
 厚生労働省が定めた生活習慣病のリスクとなる飲酒量です。

基準値：  
 「一日平均で男性ビールロング缶2本、女性ロング缶1本以上飲酒」

### ⑤ 酒類のドリンク換算表

お酒に含まれるアルコール濃度（度数）は、酒の種類によって異なるため、どのくらい飲んだか客観的に評価することが困難です。そこで飲酒量を評価するときにはドリンクという単位を使って、飲んだお酒の量を純アルコールに換算して計算します。

- 1ドリンクは純アルコールで10グラムです。
- 純アルコールの計算の仕方は、「飲んだ酒の量（mL）× 酒のアルコール濃度 × 0.8」です。
- 酒のアルコール濃度は、度数を100で割ったものです。また、0.8はアルコールの比重です。
- アルコールの分解にかかる時間は、1時間あたり0.4ドリンク（4グラム）です。

ドリンク数			ビール換算(ml)	
ビール	コップ1杯	0.7	180	
	中瓶	2.0	500	
	大瓶	2.5	633	
	レギュラー缶	1.4	350	
	ロング缶	2.0	500	
日本酒（15%）	1合(180ml)	2.2	540	
	お猪口（30ml）	0.4	90	
焼酎（20%）	1合	2.9	720	
焼酎（25%）	1合	3.6	900	
チューハイ（7%）	レギュラー缶	2.0	490	
	ロング缶	2.8	700	
	中ジョッキ	1.8	448	
ワイン（12%）	ワイングラス（120ml）	1.2	288	
	ハーフボトル（375ml）	3.6	900	
	フルボトル（750ml）	7.2	1,800	
ウィスキー（40%）	シングル水割り（原酒で30ml）	1.0	240	
	ダブル水割り（原酒で60ml）	2.0	480	
	ボトル1本（720ml）	23.0	5,760	
梅酒（13%）	1合（180ml）	1.9	486	
	お猪口（30ml）	0.3	78	

#### 豆知識 1

飲む量をちょっと減らすだけでも、大きな効果があります。  
 毎日飲む量をビールロング缶1缶分減らすと1か月の摂取カロリーが脂肪1kg分減ります。

#### 豆知識 2

運動の後のビールは格別ですが、お酒を飲むと排尿やアルコールの分解のため水が使われ脱水になります。飲んだ後は寝る前に水分を補給しましょう。

#### 豆知識 3

お酒の分解過程で実は尿酸が作られてしまいます。尿酸値が高い方は、プリン体フリーのお酒にするほかに、お酒の量自体も減らしましょう。

被保険者番号： \_\_\_\_\_

2018年 10月

## 生活や健康に関する調査（企業版 初回自記式記入票）

「厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）

飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する調査」 研究班

- このアンケートは事業所と鳥取大学が協働して健康づくりに取り組むにあたっての研究に関するものです。
- お答えは、あてはまる回答についている数字を○でかこんでください。「その他」にあてはまる場合は、数字を○でかこみ、（ ）内に具体的な内容を記入してください。（ ）内に書ききれない時は欄外にご記入ください。
- ○をつける質問は、基本的に回答は1つです。2つ以上回答してもよい場合は、（○はいくつでも）などと表示しておりますので、それぞれ表示にしたがってお答えください。
- ご記入が終わりましたら、記入もれがないかご確認いただき、訪問した保健師・管理栄養士にお渡しください。

気にさわる質問があったり、同じような内容の質問をくりかえしたり、あなたご自身にあまり関係のない内容をたずねたりしますが、学術研究調査という目的をご理解いただき、最後まで1問ずつお答えください。

### 【質問 A. 以下は飲酒習慣に関する質問です】

問 A1. あなたは、平均するとお酒をどれくらいの頻度で飲みますか。（○は1つ）

- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1 毎日2回以上   | 6 1カ月に2～3日       |
| 2 毎日1回     | 7 1カ月に1日         |
| 3 1週間に5～6日 | 8 1年間に6～11日      |
| 4 1週間に3～4日 | 9 1年間に1～5日       |
| 5 1週間に1～2日 | 10 過去1年間は飲酒していない |

問 A2. この30日間で、1度に純アルコールで60グラム以上相当のお酒を飲んだことはありますか。  
純アルコールで60グラム以上相当とは、ビールの500ミリリットル缶で3本以上、日本酒で3合以上、焼酎で300mL（1.7合）以上です。記入例の表を参考にお答えください。（○は1つ）

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> |
| 飲んだことがある | 飲んだことはない | わからない    |

問 A3. ふだんお酒を飲むときには、1日にどれくらい飲みますか。記入例の表を参考に種類別にお答えください。

種 類	《記入例》 (例) 酎ハイ	(1)ビール・発泡酒	(2)日本酒	(3)焼 酎	(4)酎ハイ類
量 (具体的に)	500ml 3本				
よく飲む銘 柄の度数	9% ストロングゼロ				

種 類	(5)カクテル類	(6)ワイン	(7)ウイスキー類	(8)その他 (梅酒等)
量 (具体的に)				
よく飲む銘 柄の度数				

問 A4. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係なく、自分自身のケガや病気のために、医療機関の救急外来を受診したことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

---

問 A5. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係した自分自身のケガや病気のために、医療機関の救急外来を受診したことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

---

問 A6. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係なく、交通事故を起こしたことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

---

問 A7. あなたは、過去1年間に、飲んでいる時に、誤ってけがをしたことがありますか。  
けがとは、激しく転んだり、ひどく切ってしまったり、骨折したり、交通事故にあう、というようなことです。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

---

問 A8. あなたは、過去1年間に、お酒の飲みすぎのために、職場を休んだことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上	職場に 行っていない

---

問 A9. あなたは、過去1年間に、お酒を飲んで自動車等を飲酒運転しましたか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上	運転を することがない

---

【質問 B. 以下は睡眠に関する質問です。】

問 B1. 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。(○は1つ)

<b>1</b> 非常によい	<b>2</b> かなりよい	<b>3</b> かなり悪い	<b>4</b> 非常に悪い
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

---

問 B2. この 30 日間に、1 日平均して何時間くらい眠りましたか。(○は1つ)

<b>1</b> 5時間 未満	<b>2</b> 5時間以上 ～6時間未満	<b>3</b> 6時間以上 ～7時間未満	<b>4</b> 7時間以上 ～8時間未満	<b>5</b> 8時間以上 ～9時間未満	<b>6</b> 9時間 以上
-----------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------

---

問 B3. この 30 日間に、夜、寢床につく平均時間は何時くらいでしたか。(○は1つ)

<b>1</b> 午後 10 時 より前	<b>2</b> 午後 10 以降 ～11 時より前	<b>3</b> 午後 11 以降 ～12 時より前	<b>4</b> 午前0以降 ～1時より前	<b>5</b> 午前1以降 ～2時より前	<b>6</b> 午前2時 以降
----------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

---

問 B4. この 30 日間に、夜、眠りにつきにくい (なかなか眠れない) ことはありましたか。(○は1つ)

<b>1</b> まったく なかった	<b>2</b> めったに なかった	<b>3</b> 時々 あった	<b>4</b> しばしば あった	<b>5</b> 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

---

問 B5. この 30 日間に、朝、起床する平均時間は何時くらいでしたか。(○は1つ)

<b>1</b> 午前5時 より前	<b>2</b> 午前5以降 ～6時より前	<b>3</b> 午前6以降 ～7時より前	<b>4</b> 午前7以降 ～8時より前	<b>5</b> 午前8以降 ～9時より前	<b>6</b> 午前9時 以降
-------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

---

問 B6. この 30 日間に、夜、いったん眠ってから目がさめましたか (夜中に目がさめましたか)。(○は1つ)

<b>1</b> まったく なかった	<b>2</b> めったに なかった	<b>3</b> 時々 あった	<b>4</b> しばしば あった	<b>5</b> 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

---

問 B7. この 30 日間に、朝早く (明け方) 目がさめてしまい、もう一度眠ることが難しいことがありましたか。  
(○は1つ)

<b>1</b> まったく なかった	<b>2</b> めったに なかった	<b>3</b> 時々 あった	<b>4</b> しばしば あった	<b>5</b> 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

---

問 B8. この 30 日間に、あなたは、眠りを助けるために睡眠剤や安定剤を使いましたか。(○は1つ)

<b>1</b> まったくない	<b>2</b> 1 週間に 1 日未満	<b>3</b> 1 週間に 1～2 日	<b>4</b> 1 週間に 3 日以上
--------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

---

**【問 C. 以下はあなたご自身の心の状態に関する質問です。】**

この一か月（30日間）にどのくらいの頻度で次のことがありましたか。  
もっとも当てはまる番号に○を付けて下さい。

(1) 神経過敏（ちょっとした事も気になる）に感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

(2) 絶望的だと感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

(3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

(4) 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

(5) 何をするのも骨折り（おっくう）だと感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

**【質問 D. 以下はあなたがご自身の健康をどのように考えておられるかに関する質問です】**

問 D1. 全体的にみて、過去1か月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。（○は1つ）

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
最高に良い	とても良い	よい	あまりよくない	良くない	ぜんぜん良くない

---

問 D2. 過去1か月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を上ったりなど）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○は1つ）

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	体を使う日常活動が出来なかった

---

問 D3. 過去1か月間に、いつもの仕事（家事も含みます）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○は1つ）

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	いつもの仕事が出来なかった

---

問 D4. 過去1か月間に体の痛みはどのくらいありましたか。(○は1つ)

<b>1</b> ぜんぜん なかった	<b>2</b> かすかな 痛み	<b>3</b> 軽い痛み	<b>4</b> 中くらいの 痛み	<b>5</b> 強い痛み	<b>6</b> 非常に激しい 痛み
--------------------------	------------------------	------------------	-------------------------	------------------	--------------------------

問 D5. 過去1か月間、どのくらい元気でしたか。(○は1つ)

<b>1</b> 非常に 元気だった	<b>2</b> かなり 元気だった	<b>3</b> 少し 元気だった	<b>4</b> わずかに 元気だった	<b>5</b> ぜんぜん 元気でなかった
--------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-----------------------------

問 D6. 過去1か月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。(○は1つ)

<b>1</b> ぜんぜん 妨げられなかった	<b>2</b> わずかに 妨げられた	<b>3</b> 少し 妨げられた	<b>4</b> かなり 妨げられた	<b>5</b> つきあいが 出来なかった
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------------

問 D7. 過去1か月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか。(○は1つ)

<b>1</b> ぜんぜん 悩まされなかった	<b>2</b> わずかに 悩まされた	<b>3</b> 少し 悩まされた	<b>4</b> かなり 悩まされた	<b>5</b> 非常に 悩まされた
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

問 D8. 過去1か月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などふだんの行動）が、心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。(○は1つ)

<b>1</b> ぜんぜん 妨げられなかった	<b>2</b> わずかに 妨げられた	<b>3</b> 少し 妨げられた	<b>4</b> かなり 妨げられた	<b>5</b> 日常行う活動 が出来なかった
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------------

**【質問 E. 以下はあなたの仕事のパフォーマンスに関する質問です】**

※仕事のパフォーマンスとは仕事の成果やミスの少なさなどを意味します。

「0」が誰でもできるような最低の仕事のパフォーマンス、「10」がもっとも優れた労働者のパフォーマンスとして、0 から 10 までの尺度上で評価してください。(番号のどれかに○)

問 E1. あなたと似たような仕事（同じ職種・業務）をしている身の回りの労働者の普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。

0 から 10 までの尺度上で評価してください。

最低のパフォーマンス 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高のパフォーマンス





**【質問 G. 以下はあなたの食生活に関する質問です】**

問 G. あなたの食生活の状況についてあてはまる番号を○で囲んでください。

	毎日食べる	週 6~4 日は食べる	週 1~3 日は食べる	食べない
朝食は食べますか	4	3	2	1
昼食は食べますか	4	3	2	1
夕食は食べますか	4	3	2	1
間食（おやつ）は食べますか	4	3	2	1
夜食（夕食後の間食）は食べますか	4	3	2	1
ジュースや缶コーヒーなどの 甘味飲料はどの程度飲みますか	4	3	2	1
カップ麺はどの程度食べますか	4	3	2	1
主食・主菜・副菜がそろった食事を 食べますか	4	3	2	1
お肉を食べますか	4	3	2	1
魚を食べますか	4	3	2	1
色の濃い野菜（にんじん、カボチャ、 ピーマンなど）を食べますか	4	3	2	1
色の薄い野菜（白菜、大根、キャベ ツ、玉ねぎなど）を食べますか	4	3	2	1
乳製品（ヨーグルト・チーズなど） を食べますか	4	3	2	1
果物を食べますか	4	3	2	1
漬物を食べますか	4	3	2	1
塩蔵品（塩鮭、たらこ、塩辛、佃煮 など）を食べますか	4	3	2	1

問G1. あなたは、普段エナジードリンクを飲みますか（レッドブル、モンスターエナジー、ライジン、ミラクルエナジー、サバイバーエナジー、エナジードライ、シャーク、ファイテン等）。

1	2	3	4	5
飲んだことがない	飲んだことあるが この1か月は飲んでいない	現在時々飲む (週 1-2 日)	現在よく飲む (週 3-4 日)	ほぼ毎日飲む (週 5 日以上)

問G2. あなたは、この半年の間にお酒をエナジードリンクで割って飲みましたか？

1	2	3	4
どちらも飲まない	やったことがない	時々する	いつもする

**【質問 H. 以下はあなたの運動習慣に関する質問です】**

以下の質問には、1回につき少なくとも10分間以上続けて行う身体活動についてのみ考えて、お答えください。  
※仕事に行う運動も含まます

問 H1. 平均的な一週間では、強い身体活動（重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、

テニスのシングルスなど) を行う日は何日ありますか？

1 ある (週  日)

2 ない (⇒問 H3 へ)

問 H2. 強い身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？

1日  時間  分

問 H3. 平均的な1週間では、**中等度**の身体活動（軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど）を行う日は何日ありますか？  
**歩行やウォーキングは含めない**でお答えください。

1 ある (週  日)

2 ない (⇒問 H5 へ)

問 H4. 中等度の身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？

1日  時間  分

問 H5. 平均的な1週間では、10分以上続けて**歩く**ことは何日ありますか？

ここで、**歩く**とは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩などすべてを含みます。

1 ある (週  日)

2 ない (⇒問 H7 へ)

問 H6. そのような日には、通常、一日合計してどのくらいの時間歩きますか？

1日  時間  分

問 H7. 最後の質問は、毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間（工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など）についてです。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といったすべての時間を含みます。なお、睡眠時間は**含めない**でください。  
平日には、通常、一日合計してどのくらいの時間**座ったり寝転んだりして**過ごしますか？

1日  時間  分

**【質問 I. 以下はあなたがこれまでにかかったことのあるご病気についての質問です】**

問 I1. 以下の中でこれまでにかかったことのある病気はありますか。（○はいくつでも）

- |                 |                 |                 |                            |
|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------------|
| <b>1</b><br>うつ病 | <b>2</b><br>不眠症 | <b>3</b><br>神経症 | <b>4</b><br>その他の<br>メンタル疾患 |
|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------------|
- 

問 I2. 以下の中で現在も治療中の病気はありますか。(○はいくつでも)

- |                 |                 |                 |                            |
|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------------|
| <b>1</b><br>うつ病 | <b>2</b><br>不眠症 | <b>3</b><br>神経症 | <b>4</b><br>その他の<br>メンタル疾患 |
|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------------|
- 

問 I3. 以下の中で現在内服している薬はありますか。(○はいくつでも)

- |                 |                  |                  |                               |
|-----------------|------------------|------------------|-------------------------------|
| <b>1</b><br>睡眠薬 | <b>2</b><br>抗不安薬 | <b>3</b><br>抗うつ薬 | <b>4</b><br>その他精神科や心療内科からの処方薬 |
|-----------------|------------------|------------------|-------------------------------|
- 

**【質問 J. 最後にあなた自身のことについてお聞かせください。】**

問 J1. あなたは小学校から始まり、学校に通算で何年行きましたか。

<div style="border-right: 1px dashed black; width: 20px;"></div>	年	<b>00</b>	学校には行かなかった
--	---	-----------	------------

---

問 J2. あなたは現在、結婚されていますか。(○は1つ)

- 1 配偶者と同居している
  - 2 配偶者と別居している(単身赴任を含める)
  - 3 内縁関係(配偶者のような関係)
  - 4 死別した
  - 5 離婚した
  - 6 未婚(結婚したことがない)
  - 7 わからない
- 

問 J3. 現在、一緒に住んでいるご家族(親族以外の同居人も含む)はあなたを含めて何人ですか。

<div style="border-right: 1px dashed black; width: 20px;"></div>	人	(一人の場合は、問 J5 へ)
--	---	-----------------

---

問 J4. 現在、一緒に住んでいる方々をすべてあげてください。(○はいくつでも)

- |                  |                 |                     |
|------------------|-----------------|---------------------|
| <b>1</b> 配偶者     | <b>4</b> 孫      | <b>7</b> その他(具体的に ) |
| <b>2</b> 子ども     | <b>5</b> 父母     | <b>8</b> わからない      |
| <b>3</b> 子どもの配偶者 | <b>6</b> 配偶者の父母 |                     |
-



質問は以上です。ご協力いただき誠にありがとうございました。

## 生活や健康に関する調査（企業版 半年後自記式記入票）

「厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）

飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する調査」 研究班

- このアンケートは事業所と鳥取大学が協働して健康づくりに取り組むにあたっての研究に関するものです。
- お答えは、あてはまる回答についている数字を○でかこんでください。「その他」にあてはまる場合は、数字を○でかこみ、（ ）内に具体的な内容を記入してください。（ ）内に書ききれない時は欄外にご記入ください。
- ○をつける質問は、基本的に回答は1つです。2つ以上回答してもよい場合は、（○はいくつでも）などと表示しておりますので、それぞれ表示にしたがってお答えください。
- ご記入が終わりましたら、記入もれがないかご確認いただき、ご返送ください。

気にさわる質問があったり、同じような内容の質問をくりかえしたり、あなたご自身にあまり関係のない内容をたずねたりしますが、学術研究調査という目的をご理解いただき、最後まで1問ずつお答えください。

### 【質問 A. 以下は飲酒習慣に関する質問です】

問 A1. あなたは、平均するとお酒をどれくらいの頻度で飲みますか。（○は1つ）

- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1 毎日2回以上   | 6 1ヵ月に2～3日       |
| 2 毎日1回     | 7 1ヵ月に1日         |
| 3 1週間に5～6日 | 8 1年間に6～11日      |
| 4 1週間に3～4日 | 9 1年間に1～5日       |
| 5 1週間に1～2日 | 10 過去1年間は飲酒していない |

問 A2. この30日間で、1度に純アルコールで60グラム以上相当のお酒を飲んだことはありますか。純アルコールで60グラム以上相当とは、ビールの500ミリリットル缶で3本以上、日本酒で3合以上、焼酎で300mL（1.7合）以上です。記入例の表を参考に種類別にお答えください。（○は1つ）

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> |
| 飲んだことがある | 飲んだことはない | わからない    |

問 A3. ふだんお酒を飲むときには、1日にどれくらい飲みますか。記入例の表を参考に種類別にお答えください。

種 類	《記入例》 (例) 酎ハイ	(1) ビール・発泡酒	(2) 日本酒	(3) 焼 酎	(4) 酎ハイ類
量 (具体的に)	500ml 3本				
よく飲む銘柄の度数	9% ストロングゼロ				

種 類	(5) カクテル類	(6) ワイン	(7) ウイスキー類	(8) その他 (梅酒等)
量 (具体的に)				
よく飲む銘柄の度数				

問 A4. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係なく、自分自身のケガや病気のために、医療機関の救急外来を受診したことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

---

問 A5. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係した自分自身のケガや病気のために、医療機関の救急外来を受診したことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

---

問 A6. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係なく、交通事故を起こしたことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

---

問 A7. あなたは、過去1年間に、飲んでいる時に、誤ってけがをしたことがありますか。  
けがとは、激しく転んだり、ひどく切ってしまったり、骨折したり、交通事故にあう、というようなことです。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

---

問 A8. あなたは、過去1年間に、お酒の飲みすぎのために、職場を休んだことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上	職場に 行っていない

---

問 A9. あなたは、過去1年間に、お酒を飲んで自動車等を飲酒運転しましたか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上	運転を することがない

---

問 A10. あなたの、この半年間の飲酒行動の変化で当てはまると思うものを教えてください。(○はいくつでも)

<b>1</b> 変化なし	<b>2</b> 量が増えた	<b>4</b> 回数(頻度)が増えた	<b>6</b> 酒を断った
<b>3</b> 量が減った	<b>5</b> 回数(頻度)が減った		

---

【質問B. 以下は睡眠に関する質問です。】

問 B1. 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。(○は1つ)

<b>1</b> 非常によい	<b>2</b> かなりよい	<b>3</b> かなり悪い	<b>4</b> 非常に悪い
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

---

問 B2. この 30 日間に、1 日平均して何時間くらい眠りましたか。(○は1つ)

<b>1</b> 5時間 未満	<b>2</b> 5時間以上 ～6時間未満	<b>3</b> 6時間以上 ～7時間未満	<b>4</b> 7時間以上 ～8時間未満	<b>5</b> 8時間以上 ～9時間未満	<b>6</b> 9時間 以上
-----------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------

---

問 B3. この 30 日間に、夜、寝床につく平均時間は何時くらいでしたか。(○は1つ)

<b>1</b> 午後 10 時 より前	<b>2</b> 午後 10 以降 ～11 時より前	<b>3</b> 午後 11 以降 ～12 時より前	<b>4</b> 午前0以降 ～1時より前	<b>5</b> 午前1以降 ～2時より前	<b>6</b> 午前2時 以降
----------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

---

問 B4. この 30 日間に、夜、眠りにつきにくい（なかなか眠れない）ことはありましたか。(○は1つ)

<b>1</b> まったく なかった	<b>2</b> めったに なかった	<b>3</b> 時々 あった	<b>4</b> しばしば あった	<b>5</b> 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

---

問 B5. この 30 日間に、朝、起床する平均時間は何時くらいでしたか。(○は1つ)

<b>1</b> 午前5時 より前	<b>2</b> 午前5以降 ～6時より前	<b>3</b> 午前6以降 ～7時より前	<b>4</b> 午前7以降 ～8時より前	<b>5</b> 午前8以降 ～9時より前	<b>6</b> 午前9時 以降
-------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

---

問 B6. この 30 日間に、夜、いったん眠ってから目がさめましたか（夜中に目がさめましたか）。(○は1つ)

<b>1</b> まったく なかった	<b>2</b> めったに なかった	<b>3</b> 時々 あった	<b>4</b> しばしば あった	<b>5</b> 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

---

問 B7. この 30 日間に、朝早く（明け方）目がさめてしまい、もう一度眠ることが難しいことがありましたか。  
(○は1つ)

<b>1</b> まったく なかった	<b>2</b> めったに なかった	<b>3</b> 時々 あった	<b>4</b> しばしば あった	<b>5</b> 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

---

問 B8. この 30 日間に、あなたは、眠りを助けるために睡眠剤や安定剤を使いましたか。(○は1つ)

<b>1</b> まったくない	<b>2</b> 1 週間に 1 日未満	<b>3</b> 1 週間に 1～2 日	<b>4</b> 1 週間に 3 日以上
--------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

---



**【問 C. 以下はあなたご自身の心の状態に関する質問です。】**

この一か月（30日間）にどのくらいの頻度で次のことがありましたか。  
もっとも当てはまる番号に○を付けて下さい。

(1) 神経過敏（ちょっとした事も気になる）に感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

(2) 絶望的だと感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

(3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

(4) 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

(5) 何をするのも骨折り（おっくう）だと感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

**【質問 D. 以下はあなたがご自身の健康をどのように考えておられるかに関する質問です】**

問 D1. 全体的にみて、過去1か月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。（○は1つ）

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
最高に良い	とても良い	よい	あまりよくない	良くない	ぜんぜん良くない

---

問 D2. 過去1か月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を上ったりなど）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○は1つ）

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	体を使う日常活動が出来なかった

---

問 D3. 過去1か月間に、いつもの仕事（家事も含みます）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○は1つ）

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	いつもの仕事が出来なかった

---

問 D4. 過去1か月間に体の痛みはどのくらいありましたか。(○は1つ)

<b>1</b> ぜんぜん なかった	<b>2</b> かすかな 痛み	<b>3</b> 軽い痛み	<b>4</b> 中くらいの 痛み	<b>5</b> 強い痛み	<b>6</b> 非常に激しい 痛み
--------------------------	------------------------	------------------	-------------------------	------------------	--------------------------

問 D5. 過去1か月間、どのくらい元気でしたか。(○は1つ)

<b>1</b> 非常に 元気だった	<b>2</b> かなり 元気だった	<b>3</b> 少し 元気だった	<b>4</b> わずかに 元気だった	<b>5</b> ぜんぜん 元気でなかった
--------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-----------------------------

問 D6. 過去1か月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。(○は1つ)

<b>1</b> ぜんぜん 妨げられなかった	<b>2</b> わずかに 妨げられた	<b>3</b> 少し 妨げられた	<b>4</b> かなり 妨げられた	<b>5</b> つきあいが 出来なかった
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------------

問 D7. 過去1か月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか。(○は1つ)

<b>1</b> ぜんぜん 悩まされなかった	<b>2</b> わずかに 悩まされた	<b>3</b> 少し 悩まされた	<b>4</b> かなり 悩まされた	<b>5</b> 非常に 悩まされた
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

問 D8. 過去1か月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などふだんの行動）が、心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。(○は1つ)

<b>1</b> ぜんぜん 妨げられなかった	<b>2</b> わずかに 妨げられた	<b>3</b> 少し 妨げられた	<b>4</b> かなり 妨げられた	<b>5</b> 日常行う活動 が出来なかった
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------------

**【質問 E. 以下はあなたの仕事のパフォーマンスに関する質問です】**

※仕事のパフォーマンスとは仕事の成果やミスの少なさなどを意味します。

「0」が誰でもできるような最低の仕事のパフォーマンス、「10」がもっとも優れた労働者のパフォーマンスとして、0 から 10 までの尺度上で評価してください。(番号のどれかに○)

問E1. あなたと似たような仕事（同じ職種・業務）をしている身の回りの労働者の普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。

0 から 10 までの尺度上で評価してください。

最低のパフォーマンス 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高のパフォーマンス

問E2. 過去1~2年のあなたの普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。

0 から 10 までの尺度上で評価してください。

最低のパフォーマンス 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高のパフォーマンス

---

問E3. 過去4週間（28日間）の間のあなたの総合的なパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。

0 から 10 までの尺度上で評価してください。

最低のパフォーマンス 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高のパフォーマンス

---

**【質問F. 以下はタバコに関する質問です】**

問F1. あなたは、現在紙巻タバコを吸っていますか（今までのタイプのタバコ）。（○は一つ）

- |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 毎日吸う     | ときどき吸う   | やめた      | 以前から吸わない |



平均すると1日に何本ぐらいたばこを吸っていますか。（注：「1本未満」の場合は「1本」と記入する）

本ぐらい

---

問 F2. あなたは、今までに加熱式タバコを一口でも吸ったことがありますか。（加熱式たばことは、アイコス（iQOS）、グロー(glo)、プルームテック (Ploom TECH)のいずれかの商品です）（○は1つ）

- |          |                            |          |
|----------|----------------------------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b>                   | <b>3</b> |
| 吸ったことはない | 吸ったことはあるが、<br>ここ1ヵ月は吸っていない | 現在、吸っている |
- 

問 F3. あなたは、今までに電子タバコを一口でも吸ったことがありますか。（電子タバコとは、フレヴォ (FLEVO)、ビタフル(VITAFUL)、エミリ (EMILI)、Dr. VAPE、C-Tec、eGo-AIO や iSTICK などの商品のことです）（○は1つ）

- |          |                            |          |
|----------|----------------------------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b>                   | <b>3</b> |
| 吸ったことはない | 吸ったことはあるが、<br>ここ1ヵ月は吸っていない | 現在、吸っている |
- 

問 F4. あなたの、半年間の喫煙行動の変化で当てはまると思うものを教えてください。（○はいくつでも）

- |  |  |
|--|--|
| <b>1</b> 変化なし<br><b>3</b> 紙巻きたばこの本数減った<br><b>4</b> 紙巻きたばこの頻度が増えた<br><b>5</b> 紙巻きたばこの頻度が減った<br><b>10</b> 紙巻、加熱、電子タバコの全てを使っている | <b>2</b> 紙巻きたばこの本数増えた<br><b>6</b> 完全に加熱式たばこに切り替えた<br><b>7</b> 完全に電子タバコに切り替えた<br><b>8</b> 電子タバコと紙巻きたばこを使うようにした<br><b>9</b> 加熱式バコと紙巻きたばこを使うようにした |
|--|--|
-

【質問 G. 以下はあなたの食生活に関する質問です】

問 G. あなたの食生活の状況についてあてはまる番号を○で囲んでください。

	毎日食べる	週 6~4 日は食べる	週 1~3 日は食べる	食べない
朝食は食べますか	4	3	2	1
昼食は食べますか	4	3	2	1
夕食は食べますか	4	3	2	1
間食（おやつ）は食べますか	4	3	2	1
夜食（夕食後の間食）は食べますか	4	3	2	1
ジュースや缶コーヒーなどの 甘味飲料はどの程度飲みますか	4	3	2	1
カップ麺はどの程度食べますか	4	3	2	1
主食・主菜・副菜がそろった食事を 食べますか	4	3	2	1
お肉を食べますか	4	3	2	1
魚を食べますか	4	3	2	1
色の濃い野菜（にんじん、カボチャ、 ピーマンなど）を食べますか	4	3	2	1
色の薄い野菜（白菜、大根、キャベ ツ、玉ねぎなど）を食べますか	4	3	2	1
乳製品（ヨーグルト・チーズなど） を食べますか	4	3	2	1
果物を食べますか	4	3	2	1
漬物を食べますか	4	3	2	1
塩蔵品（塩鮭、たらこ、塩辛、佃煮 など）を食べますか	4	3	2	1

問 G1. あなたは、普段エナジードリンクを飲みますか（レッドブル、モンスターエナジー、ライジン、ミラクルエナジー、サバイバーエナジー、エナジードライ、シャーク、ファイテン等）。

1	2	3	4	5
飲んだことがない	飲んだことがあるが この 1 か月は飲んでいない	現在時々飲む (週 1-2 日)	現在よく飲む (週 3-4 日)	ほぼ毎日飲む (週 5 日以上)

問 G2. あなたは、この半年の間にお酒をエナジードリンクで割って飲みましたか？

1	2	3	4
どちらも飲まない	やったことがない	時々する	いつもする

【質問 H. 以下はあなたの運動習慣に関する質問です】

以下の質問には、1 回につき少なくとも 10 分間以上続けて行う身体活動についてのみ考えて、お答えください。  
※仕事中心に行う運動も含まれます

問 H1. 平均的な一週間では、強い身体活動（重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、

テニスのシングルスなど) を行う日は何日ありますか？

1 ある (週   日)

2 ない (⇒問 H3 へ)

---

問 H2. 強い身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？

1日   時間   分

---

問 H3. 平均的な1週間では、**中等度**の身体活動（軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど）を行う日は何日ありますか？  
**歩行やウォーキングは含めない**でお答えください。

1 ある (週   日)

2 ない (⇒問 H5 へ)

---

問 H4. 中等度の身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？

1日   時間   分

---

問 H5. 平均的な1週間では、10分以上続けて**歩く**ことは何日ありますか？  
ここで、**歩く**とは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩などすべてを含みます。

1 ある (週   日)

2 ない (⇒問 H7 へ)

---

問 H6. そのような日には、通常、一日合計してどのくらいの時間歩きますか？

1日   時間   分

---

問 H7. 最後の質問は、毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間（工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など）についてです。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といったすべての時間を含みます。なお、睡眠時間は**含めない**てください。  
平日には、通常、一日合計してどのくらいの時間**座ったり寝転んだりして**過ごしますか？

1日   時間   分

---

【質問 J. 最後にあなた自身のことについてお聞かせください。】

問 J7. あなたは現在、交代制勤務をしていますか。

**1**                      **2**                      **3**                      **4**  
いつも夜勤              3 交代制勤務              2 交代制勤務              昼勤のみ

---

問 J8. このアンケートに答えた日付の前の月の残業時間は約何時間でしたか。

(残業がなければ0をご記入ください)

約月 

--	--	--

 時間      00      わからない

---

---

**質問は以上です。ご協力いただき誠にありがとうございました。**

被保険者番号： \_\_\_\_\_

2018年10月

## 生活や健康に関する調査（企業版 1年後自記式記入票）

「厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）

飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する調査」 研究班

- このアンケートは事業所と鳥取大学が協働して健康づくりに取り組むにあたっての研究に関するものです。
- お答えは、あてはまる回答についている数字を○でかこんでください。「その他」にあてはまる場合は、数字を○でかこみ、（ ）内に具体的な内容を記入してください。（ ）内に書ききれない時は欄外にご記入ください。
- ○をつける質問は、基本的に回答は1つです。2つ以上回答してもよい場合は、（○はいくつでも）などと表示しておりますので、それぞれ表示にしたがってお答えください。
- ご記入が終わりましたら、記入もれがないかご確認いただき、ご返送ください。

気にさわる質問があったり、同じような内容の質問をくりかえしたり、あなたご自身にあまり関係のない内容をたずねたりしますが、学術研究調査という目的をご理解いただき、最後まで1問ずつお答えください。

### 【質問 A. 以下は飲酒習慣に関する質問です】

問 A1. あなたは、平均するとお酒をどれくらいの頻度で飲みますか。（○は1つ）

- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1 毎日2回以上   | 6 1カ月に2～3日       |
| 2 毎日1回     | 7 1カ月に1日         |
| 3 1週間に5～6日 | 8 1年間に6～11日      |
| 4 1週間に3～4日 | 9 1年間に1～5日       |
| 5 1週間に1～2日 | 10 過去1年間は飲酒していない |

問 A2. この30日間で、1度に純アルコールで60グラム以上相当のお酒を飲んだことはありますか。純アルコールで60グラム以上相当とは、ビールの500ミリリットル缶で3本以上、日本酒で3合以上、焼酎で300mL（1.7合）以上です。記入例の表を参考に種類別にお答えください。（○は1つ）

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> |
| 飲んだことがある | 飲んだことはない | わからない    |

問 A3. ふだんお酒を飲むときには、1日にどれくらい飲みますか。記入例の表を参考に種類別にお答えください。

種 類	《記入例》 (例) 酎ハイ	(1) ビール・発泡酒	(2) 日本酒	(3) 焼 酎	(4) 酎ハイ類
量 (具体的に)	500ml 3本				
よく飲む銘柄の度数	9% ストロングゼロ				

種 類	(5) カクテル類	(6) ワイン	(7) ウイスキー類	(8) その他 (梅酒等)
量 (具体的に)				
よく飲む銘柄の度数				

問 A4. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係なく、自分自身のケガや病気のために、医療機関の救急外来を受診したことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

---

問 A5. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係した自分自身のケガや病気のために、医療機関の救急外来を受診したことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

---

問 A6. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係なく、交通事故を起こしたことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

---

問 A7. あなたは、過去1年間に、飲んでいる時に、誤ってけがをしたことがありますか。  
けがとは、激しく転んだり、ひどく切ってしまったり、骨折したり、交通事故にあう、というようなことです。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

---

問 A8. あなたは、過去1年間に、お酒の飲みすぎのために、職場を休んだことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上	職場に 行っていない

---

問 A9. あなたは、過去1年間に、お酒を飲んで自動車等を飲酒運転しましたか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上	運転を することがない

---

問 A10. あなたの、この半年間の飲酒行動の変化で当てはまると思うものを教えてください。(○はいくつでも)

<b>1</b> 変化なし	<b>2</b> 量が増えた	<b>4</b> 回数(頻度)が増えた	<b>6</b> 酒を断った
<b>3</b> 量が減った	<b>5</b> 回数(頻度)が減った		

---



【質問B. 以下は睡眠に関する質問です。】

問 B1. 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。(○は1つ)

<b>1</b> 非常によい	<b>2</b> かなりよい	<b>3</b> かなり悪い	<b>4</b> 非常に悪い
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

---

問 B2. この 30 日間に、1 日平均して何時間くらい眠りましたか。(○は1つ)

<b>1</b> 5時間 未満	<b>2</b> 5時間以上 ～6時間未満	<b>3</b> 6時間以上 ～7時間未満	<b>4</b> 7時間以上 ～8時間未満	<b>5</b> 8時間以上 ～9時間未満	<b>6</b> 9時間 以上
-----------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------

---

問 B3. この 30 日間に、夜、寝床につく平均時間は何時くらいでしたか。(○は1つ)

<b>1</b> 午後 10 時 より前	<b>2</b> 午後 10 以降 ～11 時より前	<b>3</b> 午後 11 以降 ～12 時より前	<b>4</b> 午前0以降 ～1時より前	<b>5</b> 午前1以降 ～2時より前	<b>6</b> 午前2時 以降
----------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

---

問 B4. この 30 日間に、夜、眠りにつきにくい（なかなか眠れない）ことはありましたか。(○は1つ)

<b>1</b> まったく なかった	<b>2</b> めったに なかった	<b>3</b> 時々 あった	<b>4</b> しばしば あった	<b>5</b> 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

---

問 B5. この 30 日間に、朝、起床する平均時間は何時くらいでしたか。(○は1つ)

<b>1</b> 午前5時 より前	<b>2</b> 午前5以降 ～6時より前	<b>3</b> 午前6以降 ～7時より前	<b>4</b> 午前7以降 ～8時より前	<b>5</b> 午前8以降 ～9時より前	<b>6</b> 午前9時 以降
-------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

---

問 B6. この 30 日間に、夜、いったん眠ってから目がさめましたか（夜中に目がさめましたか）。(○は1つ)

<b>1</b> まったく なかった	<b>2</b> めったに なかった	<b>3</b> 時々 あった	<b>4</b> しばしば あった	<b>5</b> 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

---

問 B7. この 30 日間に、朝早く（明け方）目がさめてしまい、もう一度眠ることが難しいことがありましたか。  
(○は1つ)

<b>1</b> まったく なかった	<b>2</b> めったに なかった	<b>3</b> 時々 あった	<b>4</b> しばしば あった	<b>5</b> 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

---

問 B8. この 30 日間に、あなたは、眠りを助けるために睡眠剤や安定剤を使いましたか。(○は1つ)

<b>1</b> まったくない	<b>2</b> 1 週間に 1 日未満	<b>3</b> 1 週間に 1～2 日	<b>4</b> 1 週間に 3 日以上
--------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

---

**【問 C. 以下はあなたご自身の心の状態に関する質問です。】**

この一か月（30日間）にどのくらいの頻度で次のことがありましたか。  
もっとも当てはまる番号に○を付けて下さい。

(1) 神経過敏（ちょっとした事も気になる）に感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

(2) 絶望的だと感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

(3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

(4) 気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

(5) 何をするのも骨折り（おっくう）だと感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

---

**【質問 D. 以下はあなたがご自身の健康をどのように考えておられるかに関する質問です】**

問 D1. 全体的にみて、過去1か月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。（○は1つ）

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
最高に良い	とても良い	よい	あまりよくない	良くない	ぜんぜん良くない

---

問 D2. 過去1か月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を上ったりなど）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○は1つ）

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	体を使う日常活動が出来なかった

---

問 D3. 過去1か月間に、いつもの仕事（家事も含みます）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○は1つ）

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	いつもの仕事が出来なかった

---

問 D4. 過去1か月間に体の痛みはどのくらいありましたか。(○は1つ)

<b>1</b> ぜんぜん なかった	<b>2</b> かすかな 痛み	<b>3</b> 軽い痛み	<b>4</b> 中くらいの 痛み	<b>5</b> 強い痛み	<b>6</b> 非常に激しい 痛み
--------------------------	------------------------	------------------	-------------------------	------------------	--------------------------

問 D5. 過去1か月間、どのくらい元気でしたか。(○は1つ)

<b>1</b> 非常に 元気だった	<b>2</b> かなり 元気だった	<b>3</b> 少し 元気だった	<b>4</b> わずかに 元気だった	<b>5</b> ぜんぜん 元気でなかった
--------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-----------------------------

問 D6. 過去1か月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。(○は1つ)

<b>1</b> ぜんぜん 妨げられなかった	<b>2</b> わずかに 妨げられた	<b>3</b> 少し 妨げられた	<b>4</b> かなり 妨げられた	<b>5</b> つきあいが 出来なかった
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------------

問 D7. 過去1か月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか。(○は1つ)

<b>1</b> ぜんぜん 悩まされなかった	<b>2</b> わずかに 悩まされた	<b>3</b> 少し 悩まされた	<b>4</b> かなり 悩まされた	<b>5</b> 非常に 悩まされた
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

問 D8. 過去1か月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などふだんの行動）が、心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。(○は1つ)

<b>1</b> ぜんぜん 妨げられなかった	<b>2</b> わずかに 妨げられた	<b>3</b> 少し 妨げられた	<b>4</b> かなり 妨げられた	<b>5</b> 日常行う活動 が出来なかった
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------------

**【質問 E. 以下はあなたの仕事のパフォーマンスに関する質問です】**

※仕事のパフォーマンスとは仕事の成果やミスの少なさなどを意味します。

「0」が誰でもできるような最低の仕事のパフォーマンス、「10」がもっとも優れた労働者のパフォーマンスとして、0 から 10 までの尺度上で評価してください。(番号のどれかに○)

問E1. あなたと似たような仕事（同じ職種・業務）をしている身の回りの労働者の普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。

0 から 10 までの尺度上で評価してください。

最低のパフォーマンス 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高のパフォーマンス

問E2. 過去1~2年のあなたの普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。

0 から 10 までの尺度上で評価してください。

最低のパフォーマンス 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高のパフォーマンス

---

問E3. 過去4週間（28日間）の間のあなたの総合的なパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。

0 から 10 までの尺度上で評価してください。

最低のパフォーマンス 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高のパフォーマンス

---

**【質問F. 以下はタバコに関する質問です】**

問F1. あなたは、現在紙巻タバコを吸っていますか（今までのタイプのタバコ）。（○は一つ）

1 毎日吸う                      2 ときどき吸う                      3 やめた                      4 以前から吸わない



平均すると1日に何本ぐらいたばこを吸っていますか。（注：「1本未満」の場合は「1本」と記入する）

本ぐらい

---

問 F2. あなたは、今までに加熱式タバコを一口でも吸ったことがありますか。（加熱式たばことは、アイコス（iQOS）、グロー(glo)、プルームテック (Ploom TECH)のいずれかの商品です）（○は1つ）

1 吸ったことはない                      2 吸ったことはあるが、  
ここ1ヵ月は吸っていない                      3 現在、吸っている

---

問 F3. あなたは、今までに電子タバコを一口でも吸ったことがありますか。（電子タバコとは、フレヴォ (FLEVO)、ビタフル(VITAFUL)、エミリ (EMILI)、Dr. VAPE、C-Tec、eGo-AIO や iSTICK などの商品のことです）（○は1つ）

1 吸ったことはない                      2 吸ったことはあるが、  
ここ1ヵ月は吸っていない                      3 現在、吸っている

---

問 F4. あなたの、半年間の喫煙行動の変化で当てはまると思うものを教えてください。（○はいくつでも）

- 1 変化なし
  - 2 紙巻きたばこの本数増えた
  - 3 紙巻きたばこの本数減った
  - 4 紙巻きたばこの頻度が増えた
  - 5 紙巻きたばこの頻度が減った
  - 6 完全に加熱式たばこに切り替えた
  - 7 完全に電子タバコに切り替えた
  - 8 電子タバコと紙巻きたばこを使うようにした
  - 9 加熱式タバコと紙巻きたばこを使うようにした
  - 10 紙巻、加熱、電子タバコの全てを使っている
-

**【質問 G. 以下はあなたの食生活に関する質問です】**

問 G. あなたの食生活の状況についてあてはまる番号を○で囲んでください。

	毎日食べる	週 6~4 日は食べる	週 1~3 日は食べる	食べない
朝食は食べますか	4	3	2	1
昼食は食べますか	4	3	2	1
夕食は食べますか	4	3	2	1
間食（おやつ）は食べますか	4	3	2	1
夜食（夕食後の間食）は食べますか	4	3	2	1
ジュースや缶コーヒーなどの 甘味飲料はどの程度飲みますか	4	3	2	1
カップ麺はどの程度食べますか	4	3	2	1
主食・主菜・副菜がそろった食事を 食べますか	4	3	2	1
お肉を食べますか	4	3	2	1
魚を食べますか	4	3	2	1
色の濃い野菜（にんじん、カボチャ、 ピーマンなど）を食べますか	4	3	2	1
色の薄い野菜（白菜、大根、キャベ ツ、玉ねぎなど）を食べますか	4	3	2	1
乳製品（ヨーグルト・チーズなど） を食べますか	4	3	2	1
果物を食べますか	4	3	2	1
漬物を食べますか	4	3	2	1
塩蔵品（塩鮭、たらこ、塩辛、佃煮 など）を食べますか	4	3	2	1

問 G1. あなたは、普段エナジードリンクを飲みますか（レッドブル、モンスターエナジー、ライジン、ミラクルエナジー、サバイバーエナジー、エナジードライ、シャーク、ファイテン等）。

1	2	3	4	5
飲んだことがない	飲んだことがあるが この1か月は飲んでいない	現在時々飲む (週 1-2 日)	現在よく飲む (週 3-4 日)	ほぼ毎日飲む (週 5 日以上)

問 G2. あなたは、この半年の間にお酒をエナジードリンクで割って飲みましたか？

1	2	3	4
どちらも飲まない	やったことがない	時々する	いつもする

**【質問 H. 以下はあなたの運動習慣に関する質問です】**

以下の質問には、1回につき少なくとも10分間以上続けて行う身体活動についてのみ考えて、お答えください。  
※仕事中心に行う運動も含みます

問 H1. 平均的な一週間では、強い身体活動（重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルスなど）を行う日は何日ありますか？

1 ある (週  日)

2 ない (⇒問 H3 へ)

問 H2. 強い身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？

1日  時間  分

問 H3. 平均的な1週間では、**中等度**の身体活動（軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど）を行う日は何日ありますか？  
**歩行やウォーキングは含めない**でお答えください。

1 ある (週  日)

2 ない (⇒問 H5 へ)

問 H4. 中等度の身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？

1日  時間  分

問 H5. 平均的な1週間では、10分以上続けて**歩く**ことは何日ありますか？

ここで、**歩く**とは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩などすべてを含みます。

1 ある (週  日)

2 ない (⇒問 H7 へ)

問 H6. そのような日には、通常、一日合計してどのくらいの時間歩きますか？

1日  時間  分

問 H7. 最後の質問は、毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間（工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など）についてです。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といったすべての時間を含みます。なお、睡眠時間は**含めない**てください。  
平日には、通常、一日合計してどのくらいの時間**座ったり寝転んだりして**過ごしますか？

1日  時間  分

**【質問J. 最後にあなた自身のことについてお聞かせください。】**

問 J7. あなたは現在、交代制勤務をしていますか。

**1**                      **2**                      **3**                      **4**  
いつも夜勤              3 交代制勤務              2 交代制勤務              昼勤のみ

---

問 J8. このアンケートに答えた日付の前の月の残業時間は約何時間でしたか。

約月 

--	--	--

 時間      00 わからない

---

---

**質問は以上です。ご協力いただき誠にありがとうございました。**