

ここ最近 6 ヶ月のことを振り返って、質問に「はい」か「いいえ」で答え、合計点数を出してください。少しでも思い当たることがあれば、「はい」を選びましょう。

項目	はい	いいえ
1. 酒を飲まないと言えないことが多い	1点	0点
2. 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある	1点	0点
3. せめて今日だけは酒を飲むまいと思っていなくても、つい飲んでしまうことが多い	1点	0点
4. 酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある	1点	0点
5. 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	1点	0点
6. 私のしていた仕事をまわりの人がするようになった	1点	0点
7. 酒をのまなければいい人だとよく言われる	1点	0点
8. 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	1点	0点

合計 _____ 点

判 定

合計点数が 3 点以上：アルコール依存症群

アルコール依存症の疑いが高い群です。専門医療の受診をお勧めします。

合計点数が 1～2 点：要注意群

飲酒量を減らしたり、一定期間禁酒をしたりする必要があります。医療者と相談してください。ただし、質問項目 6 番のみ「はい (1 点)」の場合には正常群とします。

合計点数が 0 点：正常群

氏 名 _____

生年月日 _____ 年 月 日