

やってみっぺす
適正飲酒!

お酒の飲み方 自己チェック票

新久里浜式アルコール依存症スクリーニングテスト(KAST)

男性版



最近6ヶ月の間に次のようなことがありましたか?

		はい	いいえ
1	食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	0点	1点
2	糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	1点	0点
3	酒を飲まないで寝付けないことが多い	1点	0点
4	二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがある	1点	0点
5	酒をやめる必要性を感じたことがある	1点	0点
6	酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
7	家族に隠すようにして酒を飲むことがある	1点	0点
8	酒が切れたときに汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠に苦しむことがある	1点	0点
9	朝酒や昼酒の経験が何度かある	1点	0点
10	飲まないほうがよい生活を送れそうだと思う	1点	0点
	合計	点	点

女性版



最近6ヶ月の間に次のようなことがありましたか?

		はい	いいえ
1	酒を飲まないで寝付けないことが多い	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	酒を飲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	点

- 4点以上：アルコール依存症の疑い群
- 1～3点：要注意群
(質問項目1番による1点のみの場合は正常群)
- 0点：正常群

つい
飲みすぎて
しまう

飲まないと
眠れない

父親の
ことが
心配...

一人で悩まずご相談を!

- 4点以上：アルコール依存症の疑い群
- 1～3点：要注意群
(質問項目1番による1点のみの場合は正常群)
- 0点：正常群