

あなたも
CHECK!



新久里浜式アルコール症 スクリーニングテスト

久里浜医療センターによって作られた日本人向け
アルコール依存症のスクリーニングテストです。

男性版(KAST-M)

	最近6ヶ月の間に、以下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、または心臓病と判断され、その治療を受けたことがある	1点	0点
3	酒を飲まないと言わないことが多い	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、汗がでたり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある	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が送れそうだと思う	1点	0点
	合計点		点

1. 合計点が4点以上

アルコール依存症の疑い群

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。

2. 合計点が1~3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1番のみ「いいえ」の場合には、正常群とします。

3. 合計点が0点

正常群

女性版(KAST-F)

	最近6か月の間に、以下のようなことがありましたか。	はい	いいえ
1	酒を飲まないと言わないことが多い	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ひと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

1. 合計点が3点以上

アルコール依存症の疑い群

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。

2. 合計点が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」の場合には、正常群とします。

3. 合計点が0点

正常群