

最近の飲酒と運転の調査

- * このTLFB法を用いた飲酒の調査用紙は、昨日までの4週間あなたの周りに起きた出来事を思い出していただき、それと関連付けてあなたが日々どれだけの量のお酒を飲んだかを振り返っていただくものです。
- * また、昨日までの4週間の運転に関する質問もありますので、回答下さい。
- * 昨日までの4週間の出来事をできるだけ思い出していただくために、ご自分の日記や手帳を手元に置いて参考にしながらお答えください。
- * 記入の仕方などお分かりにならないことがあれば、遠慮なく担当にお尋ねください。

名前: _____

「あなたのカレンダー」の付け方

ステップ-1

- 1) まず、今日の日付に「●」を付けて下さい。
- 2) 昨日までの4週(28日)の間の出来事を、日記や手帳を参考にしながら記入して下さい。

例えば・・・仕事の休み
家族の誕生日や記念日
結婚式 葬式・法事への出席 選挙
同窓会 職場の宴会 仲間との飲み会
出張 旅行 子どもの学校行事
買い物 釣りなどの趣味
散髪 人間ドッグ
病気 受診・入院など

思い出してみましょう！！



ステップ-2

- 1) 出来事が記入できたら、次は昨日までの4週間で、**全くお酒を飲まなかった日**に「◎」を記入して下さい。
- 2) 次に、**この1週間**(昨日からさかのぼって7日間)**1日にどの酒類をどれだけ飲んだか**を、出来事を思い出しながら記入して下さい。
- 3) 最後に、**昨日までの4週間**について、飲酒と運転に関する3つの質問に回答して下さい。



久里 浜男さんの記入例がありますので、
それに習って進めていくとわかりやすいですよ



ステップ-3

- 1) 昨日までの4週間(28日間)の間で、多くお酒を飲んだ日に「×」をつけてください。
- 2) 多くお酒を飲む、というのは、「1日に6ドリンク以上」と考えてください。

6ドリンクとは・・・

ビール・発泡酒(ロング缶500ml)なら3本、

日本酒では約3合、焼酎では5:5のお湯割りならコップ3杯程度になります。

ちなみに・・・

飲み会で最初に生ビール大ジョッキ2杯、次に日本酒2合飲んだ場合は
下の「ドリンク換算表」から

$$\begin{array}{rcl}
 \text{ビール大ジョッキ} & 2\text{杯} & + \\
 2.4\text{ドリンク} & \times 2 & + \\
 (4.8\text{ドリンク}) & & \\
 \text{日本酒} & 2\text{合} & \\
 2.2\text{ドリンク} & \times 2 & = \\
 (4.4\text{ドリンク}) & & 9.2\text{ドリンク}
 \end{array}$$

と計算できるので、この飲み会では6ドリンク以上飲んだことになります。

ドリンク数換算表

酒類と量	ドリンク数	酒類と量	ドリンク数
ビール大瓶633ml1本	2.5	日本酒1合	2.2
ビール大ジョッキ600ml1杯	2.4	焼酎(25%)を生地でコップ180ml1杯	3.6
ビール中瓶500ml1本	2.0	焼酎お湯割り(5:5)コップ1杯	1.8
缶ビール・発泡酒500ml缶1本	2.0	焼酎お湯割り薄目(3:7)コップ1杯	0.9
缶ビール・発泡酒350ml缶1本	1.4	泡盛40度を生地でコップ180ml1杯	5.8
ビール・発泡酒コップ180ml1杯	0.7	泡盛30度を生地でコップ180ml1杯	4.3
ウイスキーロック1杯	2.8	泡盛25度を生地でコップ180ml1杯	3.6
ウイスキーダブル1杯	2.0	缶酎ハイ350ml缶1本	2.0
ウイスキーシングル1杯	1.0	ワインをワイングラス(120ml)1杯	1.2
レモンサワーコップ180ml1杯	2.0	カクテルをコップ180ml1杯	1.0

最後に…記入漏れがないか確認してください

- 1) 昨日までの4週間で全くお酒を飲まなかった日に「◎」が記入されていますか？
- 2) 昨日までの1週間は毎日何をどれだけ飲んだか、酒類とその量、およびドリンク数が記入されていますか？
- 3) 昨日までの4週間で1日に6ドリンク以上と、多くお酒を飲んだ日に「×」がついていますか？
- 4) 昨日までの4週間について、飲酒と運転に関する3つの質問に回答していますか？

あなたのカレンダー
2008年09月
(記入例)

月		火		水		木		金		土		日	
1		2		3		4		5		6		7	
8		9		10		11		12		13		14	×
												野球観戦しながら飲んだ	
15	◎	16		17		18		19	×	20		21	
床屋へ行った		同僚と飲み会						職場の送別会				墓参り	
22		23	◎	24		25		26		27		28	◎
				大阪出張		大阪出張		大阪出張					
29		30	◎	1		2		3		4		5	
		病院受診											

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチューハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回

あなたのカレンダー
2008年10月
(記入例)

月		火		水		木		金		土		日	
29		30		1		2	◎	3		4	×	5	
/		/								親戚が来た		妻と買い物	
6		7		8	◎	9		10	×	11	◎	12	●
				職場健診		病院へお見舞い		同僚と飲み会					
13		14		15		16		17		18		19	
20		21		22		23		24		25		26	
27		28		29		30		31		1		2	
										/		/	

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチュウハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど)	ドリンク数
10月11日	休肝日	0
10月10日	ビール中ジョッキ3杯、チュウハイ中ジョッキ3杯	9.3
10月 9日	日本酒1.5合	3.3
10月 8日	休肝日	0
10月 7日	カンチュウハイ (350mL) 2本	4.0
10月 6日	カンチュウハイ (500mL) 1本	2.8
10月 5日	カンチュウハイ (500mL) 2本	5.6

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	2 回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	5 回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	2 回

カレンダーの記入の仕方

記入例の説明

- 1) 今日は10月12日(日)ですから、10月12日の欄に「●」を書き込みます。
- 2) 昨日から4週間前の9月14日(日)からの個人的な出来事を手帳などを参考にして記入します。
- 3) 記憶している出来事を頼りに、全くお酒を飲まなかった日を思い出して、その日の欄に「◎」を書き込みます。久里浜男さんの場合は、全くお酒を飲まない日が9月14日からの4週間で7日ありました。
- 4) 昨日までの1週間、つまり10月5日(日)から10月11日(土)までの毎日、どんなお酒の種類を、どれだけ飲んだかできるだけ思い出して記入します。また、それぞれの日に飲んだ酒の水割りやお湯割りはどの位の濃さか(例えば、焼酎:お湯=3:7)も記入します。
- 5) 1日に6ドリンク以上と多くお酒を飲んだ日の日付に「×」を付けます。久里浜男さんの場合は、6ドリンク以上飲酒した日が9月14日から昨日までの4週間で5日ありました。
- 6) 最後に、昨日までの4週間の間、飲酒と運転に関する3つの質問に回答します。そのような経験がなければ、0回を、あればその回数を記入してください。

あなたのカレンダー 2008年11月

月		火		水		木		金		土		日	
27		28		29		30		31		1		2	
/		/		/		/		/					
3		4		5		6		7		8		9	
10		11		12		13		14		15		16	
17		18		19		20		21		22		23	
24		25		26		27		28		29		30	

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチューハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回

あなたのカレンダー 2008年12月

月		火		水		木		金		土		日	
1		2		3		4		5		6		7	
8		9		10		11		12		13		14	
15		16		17		18		19		20		21	
22		23		24		25		26		27		28	
29		30		31		1		2		3		4	
						/		/		/		/	

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチューハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回

あなたのカレンダー 2009年01月

月		火		水		木		金		土		日	
29		30		31		1		2		3		4	
/		/		/									
5		6		7		8		9		10		11	
12		13		14		15		16		17		18	
19		20		21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30		31		1	
												/	

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチューハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回

あなたのカレンダー 2009年02月

月		火		水		木		金		土		日	
26		27		28		29		30		31		1	
/		/		/		/		/		/			
2		3		4		5		6		7		8	
/		/		/		/		/		/			
9		10		11		12		13		14		15	
/		/		/		/		/		/			
16		17		18		19		20		21		22	
/		/		/		/		/		/			
23		24		25		26		27		28		1	
/		/		/		/		/		/		/	

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチューハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回

あなたのカレンダー 2009年03月

月		火		水		木		金		土		日	
23		24		25		26		27		28		1	
/		/		/		/		/		/			
2		3		4		5		6		7		8	
/		/		/		/		/		/			
9		10		11		12		13		14		15	
/		/		/		/		/		/			
16		17		18		19		20		21		22	
/		/		/		/		/		/			
23		24		25		26		27		28		29	
/		/		/		/		/		/			
30		31		1		2		3		4		5	
/		/		/		/		/		/			

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチューハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回

あなたのカレンダー 2009年04月

月		火		水		木		金		土		日	
30		31		1		2		3		4		5	
/		/											
6		7		8		9		10		11		12	
13		14		15		16		17		18		19	
20		21		22		23		24		25		26	
27		28		29		30		1		2		3	
								/		/		/	

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチューハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回

あなたのカレンダー 2009年05月

月		火		水		木		金		土		日	
27		28		29		30		1		2		3	
/		/		/		/							
4		5		6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15		16		17	
18		19		20		21		22		23		24	
25		26		27		28		29		30		31	

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチューハイ(350mL) 3本、ビール 1,000mL、焼酎25度水割り(5:5) 600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回

あなたのカレンダー 2009年06月

月		火		水		木		金		土		日	
1		2		3		4		5		6		7	
8		9		10		11		12		13		14	
15		16		17		18		19		20		21	
22		23		24		25		26		27		28	
29		30		1		2		3		4		5	
				/		/		/		/		/	

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチューハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回

あなたのカレンダー 2009年07月

月		火		水		木		金		土		日	
29		30		1		2		3		4		5	
/		/											
6		7		8		9		10		11		12	
13		14		15		16		17		18		19	
20		21		22		23		24		25		26	
27		28		29		30		31		1		2	
										/		/	

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチューハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回

あなたのカレンダー 2009年08月

月		火		水		木		金		土		日	
27		28		29		30		31		1		2	
/		/		/		/		/					
3		4		5		6		7		8		9	
10		11		12		13		14		15		16	
17		18		19		20		21		22		23	
24		25		26		27		28		29		30	
31		1		2		3		4		5		6	
/		/		/		/		/		/		/	

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチューハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回

あなたのカレンダー 2009年09月

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチューハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回

あなたのカレンダー 2009年10月

月		火		水		木		金		土		日	
28		29		30		1		2		3		4	
/		/		/									
5		6		7		8		9		10		11	
12		13		14		15		16		17		18	
19		20		21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30		31		1	
												/	

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチューハイ(350mL) 3本、ビール 1,000mL、焼酎25度水割り(5:5) 600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回

あなたのカレンダー 2009年11月

月		火		水		木		金		土		日	
26		27		28		29		30		31		1	
/		/		/		/		/		/			
2		3		4		5		6		7		8	
/		/		/		/		/		/			
9		10		11		12		13		14		15	
/		/		/		/		/		/			
16		17		18		19		20		21		22	
/		/		/		/		/		/			
23		24		25		26		27		28		29	
/		/		/		/		/		/			
30		1		2		3		4		5		6	
/		/		/		/		/		/			

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチューハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回

あなたのカレンダー 2009年12月

月	火	水	木	金	土	日
30	1	2	3	4	5	6
/						
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
				/	/	/

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチューハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回

あなたのカレンダー 2010年01月

月		火		水		木		金		土		日	
28		29		30		31		1		2		3	
/		/		/		/							
4		5		6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15		16		17	
18		19		20		21		22		23		24	
25		26		27		28		29		30		31	

あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

日付	飲酒の具体的内容 (例: カンチュウハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど)	ドリンク数
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

昨日までの4週間に:

質 問	回 数
1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数	回
2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数	回
3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数	回