


さよた

さよた



2010年11月

清田区の
人口・世帯数

国勢調査の実施に伴い、公表を
一時中断します。

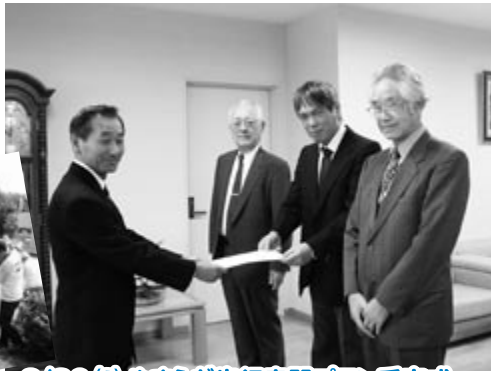
【編集】清田区市民部総務企画課広聴係
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目
☎ 889-2400(内線 224) FAX 889-2402
Eメール kiyota.somu@city.sapporo.jp

<http://www.city.sapporo.jp/kiyota/>

photobox

フォトボックス

手交式に先立って、
9月10日の「旧道の日」
には草刈り・清掃活動
をしたよ。



9/30(木) やすらぎ歩行空間プラン手交式

旧国道36号を心地よく利用するための将来像を、区
民や有識者などによる検討会がまとめました。



9/25(土) きよたふれあいフェスタ

子育て中の親子約750人が参加。地域住民や学生のボランティア
と、紙相撲などで楽しく遊びました。



9/26(日) 里塚・美しが丘地区町連秋まつり

約900人の地域住民が参加。縁日コーナーやバナナのたたき売り
などで大いににぎわいました。



10/11(日) スポーツフェスタ in 白旗山

ストラックアウトやウオーキング、野球教室など盛りだくさん。約3千人の
区民がスポーツの秋を満喫しました。



9/26(日) 合同防火防災研修会

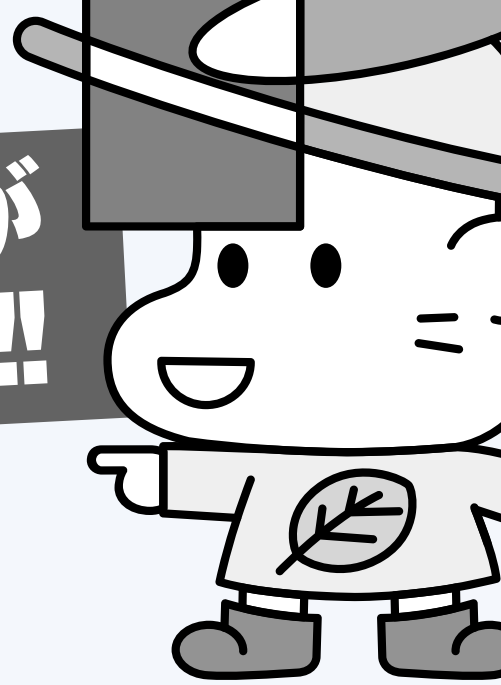
少年消防クラブ員が、消防団員の手ほどきを受けながら、応急
処置などの訓練に取り組みました。

清田区のホームページ「きよたFan倶楽部」でもさまざまな行事の様子を紹介しています。

～より快適にご利用いただくために～

区役所のレイアウトが変わりました!!

区役所税務部の移転に伴う庁舎スペースを有効活用し、11月1日(月)から区役所がより利用しやすくなりました。



1

市税証明窓口を設置しました

発行できる証明は以下のものに限られますのでご注意ください。

- 個人の市・道民税の課税・納税証明および所得証明
- 個人の固定資産税の課税・納税証明
(いずれの証明も原則現年度と前年度分のみ。なお未納がある場合は納税証明の交付はできません。)

※ 納税相談、税申告、課税内容の確認、市税に関する問い合わせなどは市税事務所が窓口となります。

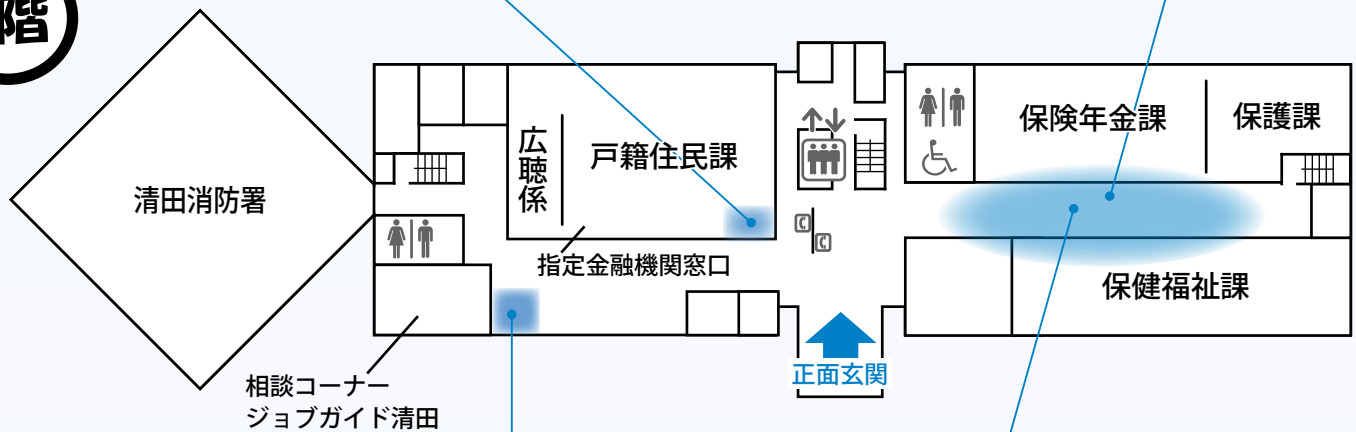
2

通路が広くなりました

高齢者や車いすの方などもスムーズに通れるようになりました。



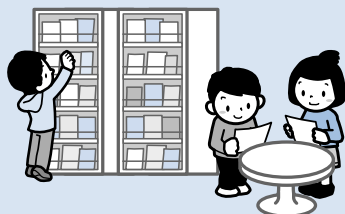
1階



3

子ども向け情報提供コーナーを設置しました

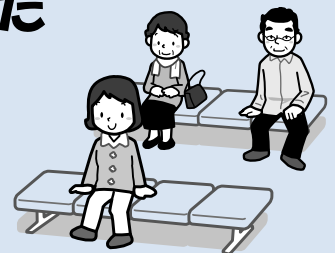
小中学生が参加できるイベントの情報や、市政に関するパンフレットなどをまとめました。



4

待合スペースが広くなりました

待合場所を拡大。混雑時には、臨時の待合室を確保し、座席数を約2倍に増やします。



市税の窓口について

10月12日から、市税の窓口が市税事務所に移りました
(詳細は広報さっぽろ10月号6ページ参照)。

個人の市・道民税の申告、課税内容の確認など
(給与からの特別徴収に関するものは除く)

納税相談

→ 南部市税事務所へ

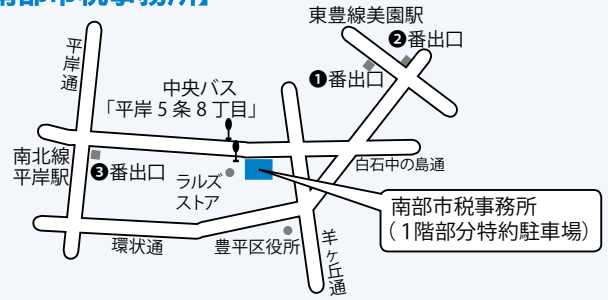
固定資産税(土地・家屋分)の申告・申請、課税内容の確認など

→ 資産の所在する区を担当する市税事務所へ

個人の市・道民税(給与からの特別徴収に関するもの)、法人市民税、固定資産税(償却資産分)、軽自動車税、そのほかの市税(事業所税、市たばこ税、特別土地保有税、入湯税)

→ 中央市税事務所へ

【南部市税事務所】



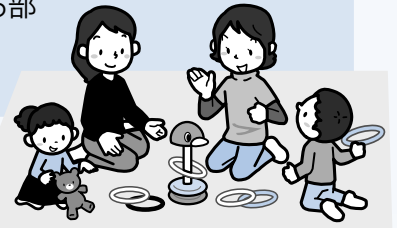
市税事務所	担当する区	所在地	電話番号
南部市税事務所	清田区、豊平区、南区	豊平区平岸5条8丁目イースト平岸2~4階	824-3912
中央市税事務所	中央区	中央区北2東4サッポロファクトリー2条館4階	211-3912
北部市税事務所	北区、東区	中央区北4西5アステイ45 9階	207-3912
東部市税事務所	白石区、厚別区	厚別区大谷地東2交通局庁舎1・2階	802-3912
西部市税事務所	西区、手稲区	西区琴似3条1丁目コトニ3・1ビル2階	618-3912

5 健康・子ども課の場所が変わりました

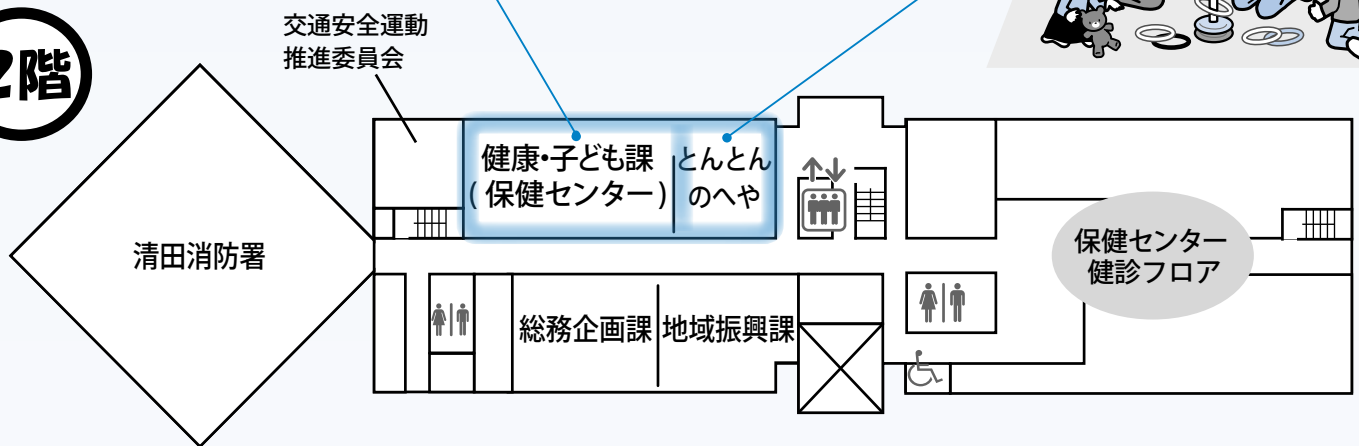
健康・子ども課を、健診フロアと同じ2階に移し、利便性を高めました。

6 「とんとんのへや」の場所が変わりました

子育て情報室「とんとんのへや」を2階に移し、子育てに関する部署を2階に集めました。



2階



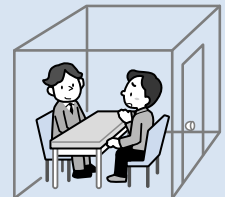
7 案内表示がわかりやすくなりました

課ごとに色分けをするなど全区共通のデザインにしました。



8 フライバシーへの配慮を高めました

福祉に関する相談について、窓口の間仕切りや個室型の相談室を増設しました。



【お問い合わせ先】
清田区総務企画課庶務係 ☎889-2400 (内線213)



北海道犯罪のない安全 で安心な地域づくり賞

地域の安全なまちづくり活動に取り組んできた清田中央地区地域安全パトロール隊が受賞。地域全体で子どもを見守る活動など、先駆的に取り組んでできました。



隊長 あおき かずお
青木 一夫さん

胃がん・大腸がん検診

日 12月8日(水) 午前8時45分～10時受け付け。
所 区役所2階 保健センター。
対 40歳以上の方。
¥ 胃がん検診700円、大腸がん検診400円。
※70歳以上の方、65歳～69歳で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方、生活保護世帯、市・道民税非課税世帯の方は無料。
申 検診日の1週間前までに電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。
申込先・詳細 健康・子ども課
健やか推進係
☎(89)2400 内線523

チャレンジむし歯ゼロセミナー

子どものむし歯予防のコツを学ぶセミナーです。むし歯菌チェック、歯磨きレッスン、幼児食のお話、親子あそび。
日 11月19日(金) 午前10時～11時30分。
所 区役所2階 保健センター1講堂。
対 平成21年11月生まれの第一子とその保護者。
定 ¥ 20組。無料。
申 11月11日(木)から前日までに電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。**先着**
持ち物 お子さんの歯ブラシ、母子健康手帳。
申込先・詳細 健康・子ども課
健やか推進係
☎(89)2400 内線524

食育講座

内 「幼児期の食事について」(講師 管理栄養士)、虫歯予防について(講師 歯科衛生士)。
日 11月29日(月) 午前10時～11時40分。
所 区役所2階 保健センター1講堂。
対 1歳～2歳のお子さんの保護者。
定 ¥ 10人。無料。
申 11月11日(木)から19日(金)までに電話でお申し込みください

おしゃべりHOTT・タイム

就学前の乳幼児を育てている保護者同士が自由におしゃべりする場です。子育てや家族のことなど、日ごろ感じていることを話してみませんか。
日 12月1日(水)、2日(木)(2回1コース)。いずれも午前10時～11時30分。
所 区役所3階 3C会議室。
対 就学前の乳幼児を育てている保護者。
定 ¥ 10人。無料。
申 11月11日(木)午前9時から電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。**先着**
他 託児あります。
申込先・詳細 健康・子ども課
子育て支援係
☎(89)2400 内線570

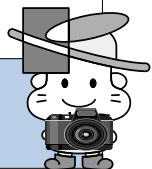
地域健康教室

医療と保健をテーマに、最新の情報をお届けする講演会を開催します。
内 「肝炎検診とウイルス性肝炎の治療」。
講師 さかもと内科消化器クリニック 院長 坂本 裕史氏

「きよたの魅力伝える“一枚”」写真コンテスト

テーマ	秋・冬に区内で撮影した魅力あふれる写真 豊かな自然、人と人のふれあいやにぎわい、やすらぎを感じる風景など。	募集中
応募期限	平成23年1月21日(金)	
作品条件	<ul style="list-style-type: none"> 「2L判(127×178mm)」または「JPEGデータ(1,500×2,100ピクセル以上推奨)」のいずれかを提出(1人5点まで)。 平成20年以降に撮影したもの。 合成加工をしていないこと。 肖像権や著作権などを侵害しないこと。 受賞作品については原板(写真ネガ、デジタルデータ)を借用させていただきます。 	
応募方法	作品名、撮影場所、コメント(30字以内)、住所、氏名、電話番号、投稿名(匿名希望の場合)を明記の上、持参(土・日曜、祝日、12月29日～1月3日を除く)、郵送またはEメール(ファイルサイズ1.5MB以下)でお寄せください。	
賞	最優秀賞1点、優秀賞2点。 受賞者には賞状、副賞(オリジナルウィズカード)を贈呈。	

応募先・詳細：総務企画課広聴係(1階33番窓口)
〒004-8613 平岡1条1丁目 ☎899-2400(内線229)
E kiyota.somu@city.sapporo.jp



もちつき交流会

障がい者の日(12月9日)の記念事業を開催します。もちつきをしたり雑煮を食べたり、楽しく交流しませんか。
日 12月5日(日) 午前10時～

日 11月24日(水) 午後2時～3時。
所 区役所2階 保健センター1講堂。
¥ 無料。不要。
詳細 健康・子ども課
推進係
☎(89)2400 内線525

所 平岡地区会館(平岡7条3丁目)。
¥ 無料。不要。
問い合わせ先 札幌すぎな園通所センター
三浦 ☎(881)2079
詳細 保健福祉課福祉支援係
☎(89)2400 内線352



本文中の
記号の見方

内 = 内容 日 = 日時 所 = 会場 対 = 対象 定 = 定員 ￥ = 費用 申 = 申込
E = Eメール 他 = その他 先着 = 先着順 抽選 = 多数時抽選

国民健康保険料の納付は簡単・便利な口座振替で

詳細
☎(889) 2400
保険年金課
収納係

内線
406

住民集団健康診査

市内にお住まいで、本年度内に特定健診の指定医療機関または職場などの健診で同内容の検査を受けていない方が対象です。

予約不要

検査の種類	対象者	内容	費用	持参するもの
健康診査	40歳～74歳の札幌市国民健康保険加入者、協会けんぽ加入の被扶養者※1	問診、身体計測、身体診察※2、 ※2 血圧測定、血液検査、尿検査	※3 600円	特定健診または後期高齢者健診の受診券、健康保険証、前年度の健診結果表(お持ちの方のみ)
	75歳以上(原則)の後期高齢者医療制度加入者	問診、身体計測、身体診察、 ※2 血圧測定、血液検査、尿検査	※3 400円	
	生活保護受給世帯・支援給付世帯は、上記区分に従い同内容の健診を実施		無料	
肺がん検診	40歳以上	胸部X線撮影、読影、※4 結核検査(65歳以上)	無料	住所、氏名、年齢が確認できるもの(健康保険証等)
緊急肝炎ウイルス検査	過去の検査を受けたことのない方	B型・C型肝炎ウイルス検査	無料	

※1 その他の健康保険に加入の方は、当該健診を受診できるか加入の健康保険にご確認ください。
※2 医師の判断で心電図検査(200円)、眼底検査(200円)、貧血検査(無料)を追加実施。
※3 市・道民税非課税世帯は無料。
※4 医師の判断で喀痰(かくたん)検査(400円)を追加実施。ただし、市・道民税非課税世帯、65歳～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方、生活保護受給世帯は無料。

日 時	会 場
11月14日(日) 午前9時30分～11時	区民センター 清田1条2丁目

本年度の住民集団健康診査は今回で終了します。
詳細:健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400(内線523)

清田図書館からのお知らせ
区役所4階 ☎ 889-2484

休館日 第2・第4水曜日

たのしいおはなしの会

日時 11月13日(土) 午後2時30分
11月18日(木) 午前10時30分
11月27日(土) 午後2時30分
12月2日(木) 午前10時30分
会場 清田図書館 お話し室
対象 幼児と保護者
申込 不要



2010 SAPPORO

秋の図書館フェスティバル

■映画会

演目 「滝廉太郎物語～わが愛の譜～」
日時 11月20日(土) 午後2時
(午後1時30分開場)
会場 清田図書館 読書集会室
対象 小学5年生以上
定員 40人
申込 当日受け付け 先着

里美ふれあいクラブ 第3期パソコン講座

内容	日時
ワード1 いろいろな書式設定や図形を使ったチラシの作成	12月6日(月)、7日(火)、8日(水) 午前10時～正午
ワード2 より進んだ編集機能(差し込み印刷など)で名刺の作成	1月24日(月)、25日(火)、26日(水) 午前10時～正午
エクセル1 基本操作を確認し、簡単な関数を使った出納帳の作成	2月7日(月)、8日(火)、9日(水) 午前10時～正午
エクセル2 エクセルならではの便利な書式、機能、関数	3月7日(月)、8日(火)、9日(水) 午前10時～正午
会場	里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)視聴覚室
対象	文字入力ができる方で、ワードとエクセルの操作方法を習得したい方
費用	10,000円(12回分)
定員	20人
申込	11月19日(金)までに電話または窓口でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。抽選
申込先・詳細	里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚2条5丁目) ☎ 884-1210



札幌国際大学「ホッカイドウ学」準備室
設立記念イベント

区民
ご招待

こまどり姉妹、と、その時代

北海道との関わりについて、ゆかりの深いこまどり姉妹の映画上映会に区民の皆さんをご招待します。お二人が生出演するミニライブなどもあります。

内容 映画「こまどり姉妹がやってくる Yeah! Yeah! Yeah!」
上映会+ミニライブ+トークセッション
日時 12月8日(水)
①昼の部(午後1時～)、②夜の部(午後6時30分～)
会場 道新ホール(中央区大通西3丁目)
対象 区内にお住まいの方
人数 ①・②とも各10人
申込 はがきに住所、氏名、電話番号、希望の時間(①または②)を記入の上、下記へ送付してください。抽選
申込期限 11月30日(火)必着
その他 当選発表は、チケットの発送をもって代えさせていただきます。
申込先・詳細 〒004-8602 清田4条1丁目4-1
札幌国際大学 北海道地域・観光研究センター
☎881-8844(内線5002)

広告

応急手当講習会のお知らせ 清田消防署 警防課 ☎ 883-2100

最新の応急手当での知識と方法が身に付く講習会を祝日に開催しています。

日 11月23日(祝) 午後1時～4時 **所** 清田消防署(平岡1条1丁目)1階講堂
申 講習会前日までに電話でお申し込みください。 **¥** 無料



認定こども園にじいろからのお知らせ

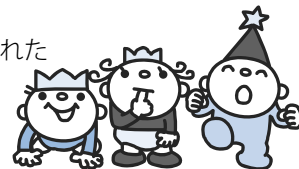
真栄2条1丁目 ☎ 883-3345

子育て講座

内容 ハッピー子育て 講師 にじいろ 副園長
日時 12月14日(火) 午前10時30分～11時30分
会場 にじいろ カンガルーの部屋
対象 就学前のお子さんを育てている保護者
定員 15人
費用 無料
申込 11月30日(火)の午前10時から、電話または窓口でお申し込みください(日曜日を除く)。 **先着** 申込専用 ☎ 883-3044

さくらんぼの日(わくわくさくらんぼ)

にじいろの3歳～5歳児と一緒に「発表会ごっこ」をして遊びませんか。
日時 12月1日(水) 午前10時～11時30分
会場 にじいろ ホール
対象 平成20年4月1日以前に生まれたお子さんと保護者
費用 無料
申込 不要



清田老人福祉センターからののお知らせ

清田3条3丁目 ☎ 885-8500
(休館日 祝日・第1土曜日)

文化祭作品展示会

老人福祉センターの各種講座で作成された絵手紙、書道、木彫りなどの作品を展示します。
日時 11月18日(木) 午前10時～午後4時
 11月19日(金) 午前10時～午後3時
会場 札幌市社会福祉総合センター(中央区大通西19丁目)4階大研修室
交通機関 地下鉄東西線「西18丁目駅」下車 1番出口徒歩5分

ふれあい合唱コンサート

曲目 どんぐりころころ、知床旅情、さとうきび畑ほか
出演 女性合唱団 コール・フォーレスト
日時 12月11日(土) 午前11時～11時40分
会場 清田老人福祉センター 大広間
定員・費用 50人・無料
申込 11月24日(水)～12月6日(月)の午前9時～午後4時に電話または窓口でお申し込みください(休館日を除く)。 **先着**



清田区体育館・温水プールからののお知らせ

平岡1条5丁目 ☎ 882-9500
(休館日 第2月曜日)

施設利用料 一般390円、高校生230円、65歳以上130円

第3期スポーツ教室 追加募集

番号	コース名	対象	曜日	時間	番号	コース名	対象	曜日	時間	
551	エアロビシェイプアップ	16歳以上	火	午前11時～午後0時30分	563	ヨガ	16歳以上	水	午前11時～午後0時20分	
552	エアロ&ピラティス		木	午後7時～8時30分	565	健美操(けんびそう)		火	午前9時30分～10時45分	
553	エアロビクス		金	午前9時30分～11時	566	太極拳 入門		金	午後1時15分～2時45分	
555	ソフトエアロビクス		土	午前10時～11時30分	567	太極拳 中級		水	午後1時15分～2時45分	
556	リズム体操		木	午前9時30分～11時	568	フラダンス		16歳以上の女性	火	午後1時45分～3時
557	すっきり姿勢リセット		金	午前11時15分～午後0時30分	569	ピラティス&ボールEx		16歳以上	木	午後1時30分～2時45分
558	ピラティス		水	午前9時45分～11時	570	大人のためのクラシックバレエ		16歳以上の女性	水	午前11時15分～午後0時30分
559	ピラティス		金	午後7時～8時15分	593	キッズバレエ		※	木	午後3時30分～4時30分
561	からだにやさしい健康体操		金	午前11時～午後0時20分	594	ジュニアバレエ		小学2～6年生	木	午後4時30分～5時30分
562	ヨガ		水	午前9時30分～10時50分						

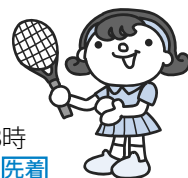
すでに開講中のため、受講料や受講回数、申込方法などはお問い合わせください。 **先着** ※平成15年4月2日～18年4月1日生まれのお子さん

自由参加プログラム「はじめてエアロ」

エアロビクスの基本の動きや正しいストレッチ方法を学びます。
日時 毎週月曜日 午後0時10分～50分
 毎週木曜日 午前11時15分～正午
 ※祝日、休館日、第5週を除く
対象・定員 16歳以上の方・40人
受講料 無料(別途、施設利用料が必要)
申込 開始10分前から受け付け **先着**

ピンポイントテニス「ネットプレー」

日時 11月30日(火)、12月7日(火)、14日(火)(全3回)
 いずれも午後3時10分～4時10分
対象 16歳～64歳の方
定員 6人
受講料 2,400円(別途、施設利用料が必要)
申込 11月11日(木)～17日(水)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください。 **先着**



広告

区民センターからのお知らせ

清田 1 条 2 丁目
☎ 883-2050

アフタヌーンティーコンサート

コーヒーを飲みながら午後のひとときを楽しみませんか。
皆さんで歌うコーナーもあります。

曲目 「カチューシャ」、「高校3年生」、映画音楽「慕情」ほか

出演 マンドリン アンサンブル カルマーレ

日時 12月18日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場)

会場 区民センター 視聴覚室

定員 50人

入場料 400円(コーヒー1杯付き)。11月11日(木)から区民センター、里塚・美しが丘地区センターで入場券を販売します(午前9時～午後7時)。**先着**



清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」

内容 ①自分にあった医療保険やガン保険の選び方

講師 金融広報アドバイザー 横井 規子氏

②成年後見制度について

講師 司法書士・ファイナンシャルプランナー 工藤 将和氏

日時 12月9日(木) 午後6時45分～9時

会場 区民センター 集会室4

定員 20人

費用 無料

申込 11月11日(木)から下記へファクスまたはEメールでお申し込みください。**先着**

清田区未来ネット金融学習グループ 鯉淵 佳代

☎ 884-3673 FAX 884-3991 E H0miraiNETTO@aol.com

子育てママのフリールーム

子育て中のママがお子さんと一緒に集える場所です。自由に利用できるほか、人形劇などのミニイベントがあります。

日時 11月15日(月) 午前10時～正午

会場 区民センター しらかば・すずらん

申込 不要

里塚・美しが丘地区センターからのお知らせ

里塚 2 条 5 丁目
☎ 888-5005

ミニミニふれあい芸術祭 2010

もの作りなどを通して、地域のみんがふれあって、つながる楽しいお祭りです。気軽にご参加ください。

内容 シーバルク、手作り体験(木工芸、スイーツデコ、バルーンアート、デコアート)など(手作り体験は有料)

日時 11月28日(日) 午前10時～午後3時

その他 当日お手伝いしていただけるボランティアを募集しています。



シーバルク

ビニールで作った大きな空間やトンネル。幼児から大人まで楽しく遊べます。

みんなの茶の間オープンカレッジ

内容 ①知って得する保険の豆知識

講師 金融広報アドバイザー 岡嶋 宏明氏

②地区センターの役割と活用法について

講師 里塚・美しが丘地区センター
副館長 佐藤 真理子氏

日時 12月13日(月) 午後1時～3時

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定員 20人

費用 無料

申込 11月11日(木)から下記へファクスまたはEメールでお申し込みください。**先着**

清田区里美ネット金融学習グループ 高橋 寿巳

☎ 884-3673 FAX 884-3991 E H0miraiNETTO@aol.com

ワールドクッキング講座 タイ編 第2弾

タイ人の講師を招いてタイ料理を学びます。

メニュー トムカーカイスープ、カオガイバッカパオ(エビと豚肉をいためたもの)、黒豆とタピオカのデザート

日時 12月6日(月) 午前10時～午後1時

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定員 20人

受講料 1,500円

申込 11月11日(木)～30日(火)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください。**先着**
同時に受講料を納めてください。



▲カオガイバッカパオ

子育てボランティア養成講座

内容・日時

①清田区の子育て支援の現状、幼児のけがや応急処置の方法について

11月24日(水) 午後1時～3時

②託児・子育て支援入門

11月25日(木) 午後1時～3時

③子育てサロン(カンガルーポッケ)での実習

12月2日(木) 午前10時～正午

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定員・受講料 15人・1,500円(3回分)

申込 11月11日(木)～20日(土)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください。**先着**
同時に受講料を納めてください。



お酒にのまれていませんか？

～アルコールと健康～

これからの時期は何かとアルコールを摂取する機会が多くなります。その前に、お酒との正しい付き合い方をしっかりと確認しましょう。

保健福祉課保健支援係 ☎ 889-2400 (内線359)

1 正しいお酒の飲み方

お酒の適量は「健康日本 21」(厚生労働省)によると、一日当たりビールで中ビン1本または日本酒で1合相当が目安になります。ただし適量には個人差があり、体調によっても変わります。また適度に休肝日を取ることも大切です。

自分の体質や体調を考えて、無理をせずにお酒と上手に付き合いましょう。

また以下に当てはまる方は少量でも飲酒してはいけません。危険ですので、特にご注意ください。



2 酒による害

適量を超えた飲み方を続けると、アルコール依存症となったり、下記のようなさまざまな病気の発症率を高めます。病気になるばかりではなく、家族に迷惑をかけて家庭崩壊を招いたり、社会的信用を失うこともあります。

肝臓障害(脂肪肝、肝硬変)、食道・胃腸障害(食道静脈瘤 破裂、胃・十二指腸潰瘍)、肺炎、糖尿病、心臓病(アルコール性心筋症、不整脈、脳梗塞)、がん、高血圧、高脂血症、痛風、感染症、皮膚疾患や性機能の低下など

3 アルコール依存症について

初期の依存症は、頭痛や腹痛、下痢、動悸、睡眠障害になるほか、夜間に足がつったり、ひどく寝汗をかいたりします。飲酒により一時的に改善されたように感じますが、この繰り返しが症状をより深刻なものにしてしまいます。

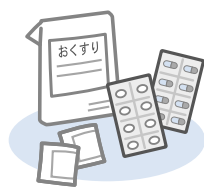
治療には専門の病院や自助グループ(当事者の会)の利用が効果的です。また依存症は「分かっているけど、やめられない」状態であり、回復には周囲の理解と協力が必要です。

詳しくは、区役所の精神保健福祉相談員にご相談ください。



アルコール依存症の方

コントロールできず危険



薬を服用中の方

薬の効果に影響、副作用



妊婦中・授乳中の方

赤ちゃんの成育に悪影響

大丈夫？

アルコール依存度を簡単にチェックできる方法を紹介します。最近6カ月のことを振り返って採点してください。

項目	回答	点数	項目	回答	点数
酒が原因で、人間関係にひびが入った	はい	3.7	酒が切れると、発汗したり手が震え、イライラや不眠などで苦しむ	はい	0.8
	いいえ	-1.1		いいえ	-0.2
今日だけは飲まないと思っても、飲んでしまう	はい	3.2	仕事上の必要で飲む	はい	0.7
	いいえ	-1.1		ときどき	0
周囲の人から大酒飲みと非難された	はい	2.3	酒を飲まないで、寝付けられないことが多い	はい	0.7
	いいえ	-0.8		いいえ	-0.1
適量でやめようと思っても、つい酔いつぶれるまで飲む	はい	2.2	ほぼ毎日、日本酒3合(ビールで3本)以上晩酌をする	はい	0.6
	いいえ	-0.7		いいえ	-0.1
酒を飲むと、翌朝とところどころ前夜の記憶がない	はい	2.1	酒のうへの失敗で警察の世話になった	はい	0.5
	いいえ	-0.7		いいえ	0
休日のほとんどは朝から飲む	はい	1.7	酔うと怒りっぽくなる	はい	0.1
	いいえ	-0.4		いいえ	0
二日酔いで、欠勤したり、大事な約束を守らない	はい	1.5	【判定方法】合計点を算出。 2点以上：重篤な問題飲酒群 -5～0点：問題飲酒予備群	0～2点：問題飲酒群	
	いいえ	-0.5		-5点以下：正常飲酒群	
糖尿病や肝臓病、心臓病と診断された	はい	1.2			
	いいえ	-0.2			

※久里浜式アルコール依存症スクリーニングテスト (KAST)

「正常飲酒群」以外の方は、飲酒習慣を見直す必要があります。

