

平成 27 年度 公益財団法人 中国労働衛生協会
「医学に関する研究助成」

労働者における飲酒および喫煙行動と
労働パフォーマンスに関する研究

研究期間

平成 27 年 10 月 1 日～平成 29 年 9 月 30 日

研究責任者

尾崎 米厚（鳥取大学医学部環境予防医学分野 教授）

労働者における飲酒および喫煙行動と労働パフォーマンスに関する研究

研究責任者：尾崎米厚（鳥取大学医学部環境予防医学分野・教授）

研究の背景と目的

最近企業の健康経営が注目されている。従業員の健康を経営資源ととらえ、健康管理に積極的に取り組む企業は、従業員がはたらきやすい職場となり、企業の生産性や業績の良い企業になるという考え方である¹⁾。過去に経営破たんしたある企業は、1つの製品作成に対する医療費負担が高かったという事例があり注目されるようになった。この従業員の健康の維持や増進に積極的に取り組むことによって、企業経営も健全化していくという考えに基づくと、労働生産性を下げる疾病、ひいては健康関連生活習慣を明らかにすることは、健康経営を推進し、実績を上げるには極めて重要な研究となる。

企業の健康関連コストは、疾病に対する医療費や薬剤費および疾病による Absenteeism（病欠）の占める割合が高いように思えるが、実は出勤はしているが健康問題の存在により労働の能率が落ちている状態である Presenteeism が大きいと認識されるようになってきた¹⁾。これらの損失を健康経営により減らすことが期待されるようになった。

わが国では Presenteeism に着目した実証的な研究は、まだあまり多くないが、Presenteeism を規定し、しかも介入して改善が可能な要因が見つければ健康経営の推進にも大きな寄与となる。この要因の候補の一つに健康関連生活習慣である、喫煙と飲酒がある。喫煙やアルコールの不適切な使用は、身体的健康被害のみならず、幅広いさまざまな社会的な影響を及ぼす。特に、不適切な飲酒は飲酒運転、犯罪、暴力、虐待、自殺等の社会問題に加え、労働災害、労働生産性の低下、欠勤等仕事上の多くの問題に関連することが指摘されている。

アルコールの社会的損失の推計方法は、よく行われている喫煙の社会的損失の方法よりも複雑で困難である。喫煙の社会的損失の主なもの喫煙関連疾患による超過医療費と寿命の短縮等に伴う労働所得損失であり、推計は比較的簡単である。一方で、アルコールの社会的損失の推計は、その社会的影響の幅広さに伴って難しく、どのような仮定を置くかで大きな違いが生じてしまう。特にアルコールの不適切な使用をしつつ、働いている労働者の労働生産性の低下が社会的損失の最も大きな部分であるが、前提により最も大きく変動しうる部分でもある。諸外国では、いくつかのアルコールによる社会的損失に関する研究が報告されているが、いずれも問題飲酒者の労働生産性の低下を直接調査して把握したものはほとんどなく、多くが一定割合の生産性の低下の仮定をおいて計算している。

本研究では、世界保健機関（WHO）から提唱されている健康と労働パフォーマンスに関する質問票を用いて喫煙及び飲酒と労働生産性の関連を直接ひとりひとりの労働者に調査協力をお願いして実施した。

対象と方法

WHO が提唱する健康と労働パフォーマンスに関する質問紙調査を利用した。これには欠勤などを測

定する Absenteeism と 出勤者の労働生産性を測定する Presenteeism の両方を測定している。

さらに、ニコチン依存症の判定方法である FTND、アルコール依存症のスクリーニングである AUDIT、睡眠の時間と質について調査した。(資料 1)

Absenteeism を欠勤、Presenteeism を労働効率と呼ぶと、絶対欠勤時間は資料 1 の問 11×4 - 問 13 で計算され、相対欠勤率は、絶対欠勤時間÷問 11×4 となる。絶対労働効率は、問 16×10 で示され、相対労働効率は、問 16÷問 9 で示される。なおこの比が 0.25-2.5 の範囲内のみを集計に用いるとされている。欠勤率と労働効率を合わせた指標として、総合労働効率も提案されており、(1 - 相対欠勤率) × 相対労働効率で求められる。

ニコチン依存度は Fagerstrom Test for Nicotine Dependence (FTND) という 6 つの質問からなるスクリーニングテストを用いて判定した。10 点満点で、0-3 点を低依存度、4-6 点を中等度依存、7 点以上を高度依存と判定する。Alcohol Use Disorder Identification Test (AUDIT) は、6 カ国 (ノルウェー、オーストラリア、ケニア、ブルガリア、メキシコ、アメリカ) の調査研究に基づいて作成されたアルコール依存症のスクリーニングテストで、人種や性別による差が少ないとされている。AUDIT (Core AUDIT) 10 項目からなり合計 40 点満点である。高い方がよくなく、日本で行われた研究では 12 点以上が問題飲酒の、15 点以上がアルコール依存症のカットオフ値となっている。

山陰のあるホワイトカラーの従業員の従事する会社に調査協力をしてもらい、777 名の調査票を得た。

結果

回答者は 777 人であったが、性別、年齢が無記入の物を除き、762 人を解析に用いた。調査回答者は、男性が多く (56.8%)、年齢階級では、40 歳代と 50 歳代が多かった (表 1)。

1) 喫煙状況と労働生産性

喫煙状況を見ると、女性の喫煙率は極めて低かった (表 2)。男性の喫煙率は 30%弱で、全国平均よりやや低かった。ニコチン依存度の高い者は少なく、中等度以上の者は男性の役 12%であった (表 3)。ニコチン依存度の程度別に相対欠勤率、相対労働効率、総合労働効率を比較したが、統計学的に有意な差は認められなかった。ニコチン依存度中等度以上の者は、相対欠勤率がやや高く、相対労働効率がやや高い傾向が認められた (表 4)。労働効率が低い人の割合のニコチン依存度とは関連が認められなかった (表 5)。

表 1 調査回答者の性別、年齢階級分布

		10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代以上	合計
男	人数	2	45	76	155	149	6	433
	%	0.5%	10.4%	17.6%	35.8%	34.4%	1.4%	100.0%
女	人数	0	50	84	97	97	1	329
	%	0.0%	15.2%	25.5%	29.5%	29.5%	0.3%	100.0%
合計	人数	2	95	160	252	246	7	762
	%	0.3%	12.5%	21.0%	33.1%	32.3%	0.9%	100.0%

表2 性別、喫煙状況

		喫煙状況					合計
		未喫煙	試喫煙	禁煙	時々喫煙	毎日喫煙	
男	人数	164	95	50	12	112	433
	%	37.9%	21.9%	11.5%	2.8%	25.9%	100.0%
女	人数	300	22	1	3	1	327
	%	91.7%	6.7%	.3%	.9%	.3%	100.0%
合計	人数	464	117	51	15	113	760
	%	61.1%	15.4%	6.7%	2.0%	14.9%	100.0%

表3 ニコチン依存度の分布

		FTND分類					合計
		未喫煙 喫煙	禁煙	軽度依存	中等度依存	高度依存	
男	人数	259	50	72	42	10	433
	%	59.8%	11.5%	16.6%	9.7%	2.3%	100.0%
女	人数	324	1	4	0	0	329
	%	98.5%	.3%	1.2%	0.0%	0.0%	100.0%
合計	人数	583	51	76	42	10	762
	%	76.5%	6.7%	10.0%	5.5%	1.3%	100.0%

表4 ニコチン依存度別にみた労働生産性

		度数	平均値の95%信頼区間						
			平均値	標準偏差	標準誤差	下限	上限	最小値	最大値
相対欠勤率	非喫煙	596	0.052	0.079	0.003	0.046	0.058	0.00	.68
	軽度依存	72	0.046	0.100	0.012	0.023	0.070	0.00	.75
	中等度以上依存	49	0.070	0.150	0.021	0.027	0.113	0.00	.87
	合計	717	0.053	0.088	0.003	0.046	0.059	0.00	.87
相対労働効率	非喫煙	583	0.909	0.355	0.015	0.881	0.938	.25	2.00
	軽度依存	70	0.917	0.392	0.047	0.823	1.010	.25	2.00
	中等度以上依存	50	0.954	0.378	0.053	0.846	1.061	.25	2.00
	合計	703	0.913	0.360	0.014	0.887	0.940	.25	2.00
総合労働効率	非喫煙	565	0.859	0.341	0.014	0.830	0.887	.16	2.00
	軽度依存	70	0.868	0.383	0.046	0.777	0.960	.23	2.00
	中等度以上依存	49	0.896	0.379	0.054	0.787	1.005	.03	2.00
	合計	684	0.862	0.348	0.013	0.836	0.888	.03	2.00

表5 ニコチン依存度別にみた、労働効率の低い人の割合

		非喫煙		軽度依存		中等度以上依存	
		人数	%	人数	%	人数	%
労働効率0.7以下	男	75	24.3%	18	25.0%	13	25.0%
	女	91	28.0%	2	50.0%		
	計	166	26.2%	20	26.3%	13	25.0%
労働効率0.8以下	男	100	32.4%	26	36.1%	16	30.8%
	女	128	39.4%	3	75.0%		
	計	228	36.0%	29	38.2%	16	30.8%

2) 飲酒状況と労働生産性

飲酒状況をみると、男性の飲酒割合が多かったが、喫煙ほど男女差は認められず、女性もかなりの者が時々飲酒以上であった（表6）。AUDITの分布をみると女性は2013年に実施された成人の飲酒行動に関する全国調査の結果とほぼ同様であったが、男性では、1-7点の者の割合が低く、8-12点、13-19点の者の割合が全国よりも高かった。20点以上の者の割合はほぼ同様であった（表7）。従って、この調査集団は全国と比較し、男性ではやや問題飲酒者が多い集団だといえる。飲酒教協別に労働生産性をみると、日常的飲酒、未飲酒、時々飲酒で高く、禁酒や試飲酒で低かった（表8）。禁酒は何らかのもd内があつて禁酒した可能性があるから低いのであろうが、日常的飲酒者が高く出る傾向があり意外であったが、この傾向に統計学的有意差が認められたわけではなかった。

表6 性別にみた飲酒状況

		飲酒状況					合計
		未飲酒	試飲酒	禁酒	時々飲酒	日常的飲酒	
男	人数	10	43	23	203	150	429
	%	2.3%	10.0%	5.4%	47.3%	35.0%	100.0%
女	人数	13	77	12	185	40	327
	%	4.0%	23.5%	3.7%	56.6%	12.2%	100.0%
計	人数	23	120	35	388	190	756
	%	3.0%	15.9%	4.6%	51.3%	25.1%	100.0%

表7 性別にみたAUDITの得点分布

		AUDIT分類					合計
		0点	1-7点	8-12点	13-19点	20点以上	
男	人数	79	211	86	45	12	433
	%	18.2%	48.7%	19.9%	10.4%	2.8%	100.0%
女	人数	104	208	13	4	0	329
	%	31.6%	63.2%	4.0%	1.2%	0.0%	100.0%
計	人数	183	419	99	49	12	762
	%	24.0%	55.0%	13.0%	6.4%	1.6%	100.0%

表8 飲酒状況別にみた総合労働効率

	度数	平均値	標準偏差	標準誤差	平均値の95%信頼区間		最小値	最大値
					下限	上限		
未飲酒	19	0.872	0.273	0.063	0.740	1.004	0.36	1.40
試飲酒	103	0.826	0.339	0.033	0.759	0.892	0.16	2.00
禁酒	30	0.820	0.384	0.070	0.676	0.963	0.03	1.75
時々飲酒	357	0.865	0.343	0.018	0.829	0.900	0.16	2.00
日常的飲酒	174	0.885	0.366	0.028	0.830	0.940	0.23	2.00
合計	683	0.862	0.348	0.013	0.836	0.888	0.03	2.00

表9 AUDIT点数の分類別にみた労働生産性

		度数	平均値	標準偏差	標準誤差	平均値の95%信頼区間		最小値	最大値
						下限	上限		
相対欠勤率	0点	167	0.055	0.100	0.008	0.040	0.071	0.00	.87
	1-7点	396	0.049	0.076	0.004	0.042	0.057	0.00	.50
	8-12点	99	0.049	0.071	0.007	0.035	0.063	0.00	.33
	13-19点	45	0.061	0.123	0.018	0.024	0.098	0.00	.75
	20点以上	10	0.138	0.199	0.063	(0.004)	0.280	0.00	.68
	合計	717	0.053	0.088	0.003	0.046	0.059	0.00	.87
相対労働効率	0点	160	0.894	0.371	0.029	0.836	0.952	.25	2.00
	1-7点	388	0.903	0.353	0.018	0.868	0.939	.25	2.00
	8-12点	98	0.967	0.366	0.037	0.894	1.041	.25	2.00
	13-19点	48	0.909	0.352	0.051	0.807	1.011	.25	1.80
	20点以上	9	1.108	0.397	0.132	0.803	1.413	.60	1.75
	合計	703	0.913	0.360	0.014	0.887	0.940	.25	2.00
総合労働効率	0点	153	0.834	0.335	0.027	0.781	0.888	.03	2.00
	1-7点	379	0.860	0.353	0.018	0.824	0.895	.16	2.00
	8-12点	98	0.920	0.346	0.035	0.851	0.990	.17	2.00
	13-19点	45	0.835	0.333	0.050	0.735	0.935	.23	1.69
	20点以上	9	0.956	0.435	0.145	0.621	1.290	.32	1.60
	合計	684	0.862	0.348	0.013	0.836	0.888	.03	2.00

AUDITの得点の分類別に見た労働生産性をみても、総合労働効率は数が少ないがAUDIT20点以上で高かった。次いで、8-12点、1-7点であり、0点や13-19点で低かった(表9)。しかし、相対欠勤率は20点以上で高い傾向が認められた。この分析でも統計学的な有意差は認められなかった。

表10 AUDIT点数分類別にみた、労働生産性の低い人の割合

			AUDIT分類					合計
			0点	1-7点	8-12点	13-19点	20点以上	
総合労働効率 0.8以下	男性	人数	21	72	29	16	4	142
		%	26.6%	34.1%	33.7%	35.6%	33.3%	32.8%
	女性	人数	39	85	6	1		131
		%	37.5%	40.9%	46.2%	25.0%		39.8%
	合計	人数	60	157	35	17	4	273
		%	32.8%	37.5%	35.4%	34.7%	33.3%	35.8%
総合労働効率 0.7以下	男性	人数	17	54	18	14	3	106
		%	21.5%	25.6%	20.9%	31.1%	25.0%	24.5%
	女性	人数	27	60	5	1		93
		%	26.0%	28.8%	38.5%	25.0%		28.3%
	合計	人数	44	114	23	15	3	199
		%	24.0%	27.2%	23.2%	30.6%	25.0%	26.1%

AUDITの得点分類別に、労働効率の低い人の割合をみた(表10)。総合労働効率0.8以下の人が多いのは1-7点であったが、他のカテゴリと大差はなかった。労働効率0.7以下の人が多いのは13-19点であったが、統計学的に有意な差ではなかった。

表11 喫煙及び飲酒の合併状況と労働生産性との関連

		度数	平均値	標準偏差	標準誤差	平均値の 95% 信頼			
						下限	上限	最小値	最大値
相対欠勤率	喫煙 (-) 飲酒 (-)	469	0.049	0.072	0.003	0.042	0.056	0.00	.43
	喫煙のみ (+)	70	0.053	0.129	0.015	0.023	0.084	0.00	.87
	飲酒のみ (+)	127	0.063	0.100	0.009	0.045	0.080	0.00	.68
	喫煙 (+) 飲酒 (+)	51	0.059	0.115	0.016	0.027	0.091	0.00	.75
	合計	717	0.053	0.088	0.003	0.046	0.059	0.00	.87
相対労働効率	喫煙 (-) 飲酒 (-)	454	0.898	0.348	0.016	0.866	0.930	.25	2.00
	喫煙のみ (+)	69	0.930	0.404	0.049	0.833	1.027	.25	2.00
	飲酒のみ (+)	129	0.949	0.376	0.033	0.884	1.015	.25	2.00
	喫煙 (+) 飲酒 (+)	51	0.935	0.362	0.051	0.833	1.037	.25	2.00
	合計	703	0.913	0.360	0.014	0.887	0.940	.25	2.00
総合労働効率	喫煙 (-) 飲酒 (-)	441	0.850	0.332	0.016	0.819	0.881	.16	2.00
	喫煙のみ (+)	69	0.887	0.401	0.048	0.791	0.984	.03	2.00
	飲酒のみ (+)	124	0.891	0.373	0.033	0.825	0.957	.23	2.00
	喫煙 (+) 飲酒 (+)	50	0.870	0.353	0.050	0.769	0.970	.23	2.00
	合計	684	0.862	0.348	0.013	0.836	0.888	.03	2.00

表12 喫煙及び飲酒の合併状況と労働生産性との関連 (男性のみ)

		度数	平均値	標準偏差	標準誤差	平均値の 95% 信頼			
						下限	上限	最小値	最大値
相対欠勤率	喫煙 (-) 飲酒 (-)	204	0.047	0.076	0.005	0.037	0.058	0.00	.43
	喫煙のみ (+)	66	0.057	0.132	0.016	0.024	0.089	0.00	.87
	飲酒のみ (+)	92	0.065	0.103	0.011	0.043	0.086	0.00	.68
	喫煙 (+) 飲酒 (+)	51	0.059	0.115	0.016	0.027	0.091	0.00	.75
	合計	413	0.054	0.098	0.005	0.045	0.063	0.00	.87
相対労働効率	喫煙 (-) 飲酒 (-)	199	0.943	0.362	0.026	0.892	0.993	.25	2.00
	喫煙のみ (+)	65	0.947	0.404	0.050	0.847	1.047	.25	2.00
	飲酒のみ (+)	93	0.974	0.366	0.038	0.898	1.049	.25	2.00
	喫煙 (+) 飲酒 (+)	51	0.935	0.362	0.051	0.833	1.037	.25	2.00
	合計	408	0.950	0.369	0.018	0.914	0.985	.25	2.00
総合労働効率	喫煙 (-) 飲酒 (-)	196	0.895	0.343	0.025	0.847	0.944	.16	2.00
	喫煙のみ (+)	65	0.902	0.403	0.050	0.802	1.002	.03	2.00
	飲酒のみ (+)	91	0.904	0.358	0.037	0.830	0.979	.23	2.00
	喫煙 (+) 飲酒 (+)	50	0.870	0.353	0.050	0.769	0.970	.23	2.00
	合計	402	0.895	0.357	0.018	0.860	0.930	.03	2.00

喫煙と飲酒状況の合併状況と労働生産性の関係を分析した(表 11、12)。相対欠勤率が高いのは、飲酒のみ、飲酒と喫煙ともにありであった。相対労働効率でも総合労働効率でも最も低いカテゴリは、喫煙と飲酒を両方している人であった。これは男性において認められた。

仕事中の喫煙による休憩時間

本調査では、仕事中の喫煙休憩の回数と時間を尋ねた。111人が休憩すると回答しており、喫煙者の87%であった。平均32.3分(範囲 0.3-240分、標準偏差36.0)であった。111人分だと3583分(59.7時間)となった。

考察

本研究により、問題飲酒における労働生産性の低下は、統計学的な有意差は認められなかったが、あるとすれば数% (2-3%) 程度であろうということが明らかになった。

2010年5月21日のWHOの総会にて、「アルコールの有害な使用を減らす世界戦略」が採択された。これは、生産、広告、販売、消費にまたがる総合対策で、分野ごとに選択肢を設け、加盟国の国情に応じた取り組みを求めている。2011年には、WHOは、新しいアルコールと健康についての報告書を発表し、社会的コストについても述べている。それに対応してわが国でもアルコール健康障害対策基本が制定され、アルコール健康障害対策基本計画が策定され、それに基づいた対策が強化されようとしている。わが国はアルコールには寛大な社会であるため、対策の推進にむけ社会的な関心を引くためにも労働生産性の低下を具体的な数値に表すことは意義にあることである。

本研究は、アルコールと関連した労働生産性の低下を推計ではなく、実測しようとしたものである。様々な種類や内容及び役割が異なる労働の生産性の低下を一つの指標で測定するのは極めて難しいことであるが、実測するには何らかの「ものさし」が必要である。今回はWHOの提唱する調査票を用いたが、これは自己申告であるため、周囲の見たパフォーマンスや客観的なパフォーマンスとは異なる。特に問題飲酒をしており、一方で自分の労働効率の低さに気づいていない人が多ければアルコールによる労働効率の低下は過小評価となる。今回は、比較的各自の作業内容のバリエーションが小さいホワイトカラーの事務職ばかりの会社を対象とした。仕事の成果物が分かりづらい部署があり、労働生産性を正しく評価できているのか疑問は残るが、わが国では数少ない貴重な調査となったと考えられる。

本研究で統計学的に有意な結果は得られなかったが、喫煙と飲酒の両方の要因を同時に考えると、両者を行っている人の労働生産性が低い可能性が示唆された。タイでの調査結果を見ると問題飲酒者の労働生産性の低下は5.7%であったと報告されている³⁾。今回の調査結果はそれよりは低い結果であった。今後様々な業態での調査を重ね、調査方法も改善し、生活習慣の問題が労働生産性に及ぼす影響についての研究が進展することが望まれる。本調査結果は、今後の職場の生産性の向上対策における喫煙対策や問題飲酒対策の重要性を示すものだと言える。

文献

- 1) 尾形裕也. 健康経営と企業経営の関わり. 産業保健 21 77 ; 2-5, 2014.
- 2) Babor TF, Fuente DL Jr, Saunders JB et al : AUDIT: The Alcohol Use Disorder Identification Test: Guidance for Use in Primary Health Care. WHO, 1992
- 3) Thavorncharoensap, M. Teerawattananon, Y. Yothasamut, J. Lertpitakpong, C. Thitiboonsuwan, K. Neramitpitagkul, P. and Chaikledkaew, U.: The economic costs of alcohol consumption in Thailand, 2006, BMC Public Health, 10:323. doi: 10.1186/1471-2458-10-323, 2010.

生活習慣と仕事に関する調査

日頃より健康管理室の活動にご協力をいただき、ありがとうございます。

飲酒や喫煙は働く世代の健康に関連した重要な生活習慣ですが、労働パフォーマンスとの関連は、わが国ではあまり明らかになっていません。この度、職場の健康診断を数多く受託する中国労働衛生協会の助成を得て、この関連を調査することになりました。これは、学術的な目的に用いる目的で行う調査で、個人を特定するような調査ではありませんので、ありのままを記入していただくようお願いします。なお、この調査結果は職場内の広報を用いてお知らせします。

鳥取大学医学部環境予防医学分野 尾崎米厚

問1. あなたの性別を教えてください。

- a. 男性 b. 女性

問2. 年齢は何歳代ですか？

- a. 10歳代 b. 20歳代 c. 30歳代 d. 40歳代
e. 50歳代 f. 60歳代以上

問3. あなたの家族構成はどれですか？（同居の有無にかかわらず住民票での家族）

- a. 夫婦のみ b. あなた夫婦と子供 c. あなた夫婦と親 d. 3世代家族
e. 一人暮らし f. あなたと親 g. あなたと子供 h. その他の構成

問4. あなたの現在の喫煙の状況はどれですか？

- 〔 a. 吸ったことがない b. 吸ったことがあるがその後は吸っていない 〕 問6へ
〔 c. かなり吸っていたことがあるが現在は（少なくともこの1年間は）吸っていない 〕
〔 d. 時々吸っている e. 毎日吸っている 〕 問5へ

問5. 前の質問でd（時々吸っている）かe（毎日吸っている）と回答した人にお尋ねします。

（1）から（6）の各項目について、もっともあてはまる回答1つに○をつけてください。

（1）起床後何分で最初の喫煙をしますか。

- a. 5分以内 b. 6～30分 c. 31～60分 d. 61分以降 e. わからない

（2）喫煙を禁じられている場所（図書館、映画館、寺院など）で禁煙することが難しいですか。

- a. はい b. いいえ c. わからない

（3）1日の喫煙の中で、どちらが一番やめにくいですか。

- a. 朝、最初の1本 b. その他 c. わからない

（4）1日に何本たばこを吸いますか。

- a. 10本以下 b. 11～20本 c. 21～30本 d. 31本以上 e. わからない

（5）他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか。

- a. はい b. いいえ c. わからない

（6）ほとんど1日中、床に伏しているような病気の時も喫煙しますか。

- a. はい b. いいえ c. わからない

（7）勤務日1日平均何回、1回あたり平均何分、喫煙のための休憩をとられますか？

() 回 () 分

お酒についてうかがいます。

問6. あなたの飲酒状況について当てはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|---|------------------------------|-----|
| { | a. 酒類を飲んだことがない | 問8へ |
| | b. 試し飲みした程度でその後ほとんど飲んでいない | |
| | c. 日常的に飲んでいましたが、この1年以上飲んでいない | |
| { | d. 時々飲んでいる | 問7へ |
| | e. 日常的に飲んでいる | |

問7. 以下の問いについて最も当てはまる回答1つを選び、番号に○をつけてください。

質問	選択肢 (それぞれの質問のあてはまる選択肢1つに○をつけてください)
1. あなたはアルコールを含む飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	a. 1 カ月に 1 度以下 b. 1 カ月に 2 ～ 4 度 c. 1 週に 2 ～ 3 度 d. 1 週に 4 度以上
2. 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ (下の図を参考に)	a. 1 ～ 2 単位 b. 3 ～ 4 単位 c. 5 ～ 6 単位 d. 7 ～ 9 単位 e. 10 単位以上
3. 1 度に 6 単位以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	a. ない b. 1 カ月に 1 度未満 c. 1 カ月に 1 度 d. 1 週に 1 度 e. 毎日あるいはほとんど毎日
4. 過去 1 年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	a. ない b. 1 カ月に 1 度未満 c. 1 カ月に 1 度 d. 1 週に 1 度 e. 毎日あるいはほとんど毎日
5. 過去 1 年間に、普通だで行えることを飲酒していたためにできなかったことがどのくらいの頻度でありましたか？	a. ない b. 1 カ月に 1 度未満 c. 1 カ月に 1 度 d. 1 週に 1 度 e. 毎日あるいはほとんど毎日
6. 過去 1 年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	a. ない b. 1 カ月に 1 度未満 c. 1 カ月に 1 度 d. 1 週に 1 度 e. 毎日あるいはほとんど毎日
7. 過去 1 年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？	a. ない b. 1 カ月に 1 度未満 c. 1 カ月に 1 度 d. 1 週に 1 度 e. 毎日あるいはほとんど毎日
8. 過去 1 年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	a. ない b. 1 カ月に 1 度未満 c. 1 カ月に 1 度 d. 1 週に 1 度 e. 毎日あるいはほとんど毎日

9. あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？	a. ない b. あるが、過去 1 年にはなし c. 過去 1 年間にあり
10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	a. ない b. あるが、過去 1 年にはなし c. 過去 1 年間にあり

問 8. この 30 日間に、あなたの睡眠の質を全体としてどのように評価しますか？

- a. 非常によい b. かなりよい c. かなりわるい d. 非常にわるい

問 9. この 30 日間に、1 日平均して何時間くらい眠りましたか？

- a. 5 時間未満 b. 5～6 時間未満 c. 6～7 時間未満
d. 7～8 時間未満 e. 8～9 時間未満 f. 9 時間以上

問 10. 過去 7 日間の間、おおよそ何時間あなたは働きましたか？

100 時間以上は 99 とお書きください。

問 11. 典型的な一週間に、あなたの雇用者はあなたに何時間働くことを期待していますか？

もし変動するようであれば平均値を推定してください

問 12. 今過去 4 週間(28 日間)のあなたの仕事上の経験について考えてみてください。

以下に用意された空白部分に、次に提示されるそれぞれの仕事状況にあなたが何日間費やしたのか記入してください (0 日から 28 日の間の数字が入ります)。

過去 4 週間(28 日間)の間、あなたは・・・

10a. 肉体的または精神的健康問題が理由で、勤務日(終日)を何日お休みしましたか？(あなた自身の健康のために休んだ日数のみを含め、誰か他の人の健康のためのものは含めないでください)	<input type="text"/> <input type="text"/>
10b. その他の理由(休暇を含む)で勤務日(終日)を何日お休みしましたか？	<input type="text"/> <input type="text"/>
10c. 肉体的または精神的健康問題が理由で、勤務日(一部)を何日お休みしましたか？(あなた自身の健康のために休んだ日数のみを含め、誰か他の人の健康のためのものは含めないでください)	<input type="text"/> <input type="text"/>
10d. その他の理由(休暇を含む)で勤務日(一部)を何日お休みしましたか？	<input type="text"/> <input type="text"/>
10e. 早く出社したり、遅く帰宅したり、休日出勤したりしたことが何日ありましたか？	<input type="text"/> <input type="text"/>

問 13. 4 週間(28 日間)の間、おおよそ何時間あなたは働きましたか？(下の例を見てください)

過去 4 週間に働いた時間数の計算例	
1 週あたり 40 時間を 4 週間	= 160 時間
1 週あたり 35 時間を 4 週間	= 140 時間
1 週あたり 40 時間を 4 週間と 8 時間の勤務日を 2 日休み	= 144 時間
1 週あたり 40 時間を 4 週間と 4 時間の勤務日を 3 日休み	= 148 時間

問 14. 0 があなたの仕事において誰でも達成できるような仕事のパフォーマンス、10 がもっとも優れた勤務者のパフォーマンスとした 0 から 10 までの尺度上で、あなたの仕事と似た仕事において多くの勤務者の普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか？当てはまる数字の下の○を塗りつぶしてください。(あなたが担当する仕事の、周囲の労働者の平均的パフォーマンス)

最悪の		もっとも優れた								
パフォーマンス		パフォーマンス								
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

問 15. 同じ 0 から 10 までの尺度上で、過去 1-2 年のあなたの普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか？(この 1-2 年のあなたの行った平均的なパフォーマンス)

最悪の		もっとも優れた								
パフォーマンス		パフォーマンス								
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

問 16. 同じ 0 から 10 までの尺度上で、過去 4 週間(28 日間)の間のあなたの勤務日におけるあなたの総合的なパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか？(この 4 週間のあなたの行った平均的なパフォーマンス)

最悪の		もっとも優れた								
パフォーマンス		パフォーマンス								
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

問 17. この会社に入って何年目ですか？

年目

ご協力ありがとうございました。