

# ☆ あなたの食道がんのリスクを調べましょう ☆

**スタート** (矢印に沿って進みます)

現在、ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で、すぐ顔が赤くなる体質が、ありますか？

いいえ  
わからない

飲酒を始めた頃の1~2年間は、ビールコップ1杯程度の少量飲酒で、すぐ顔が赤くなる体質がありましたか？

いいえ・わからない

はい

はい

平均すると、1日にどのくらいの量のお酒類を飲みますか？(日本酒換算でお答え下さい)  
点数に○を付けて下さい

- 昔飲んでいたが、今はやめた… **8点**
- ほとんど飲まない …… **0点**
- 平均して1週間に1合未満 …… **0点**
- 平均して1日に1.5合未満 …… **4点**
- 平均して1日に3合未満 …… **9点**
- 平均して1日に3合以上 …… **10点**

平均すると、1日にどのくらいの量のお酒類を飲みますか？(日本酒換算でお答え下さい)  
点数に○を付けて下さい

- 昔飲んでいたが、今はやめた… **7点**
- ほとんど飲まない …… **0点**
- 平均して1週間に1合未満 …… **0点**
- 平均して1日に1.5合未満 …… **1点**
- 平均して1日に3合未満 …… **5点**
- 平均して1日に3合以上 …… **6点**

どちらか片方だけです

進む

進む

ウイスキー、ブランデー、焼酎など強いお酒をストレートで飲みますか？ 点数に○を付けて下さい

- よく飲む… **3点**
- たまに飲む… **0点**
- 飲まない… **0点**

進む

進む

進む

今までに、たばこを吸ったことがありますか？

昔から吸ったことがない

現在吸っている、または昔吸っていたがやめた

点数に○を付けて下さい

**0点**

進む

( )内に数字を記入して下さい。

通算して何年間吸っています(吸いました)か？ 年数=( )年間

一日に何本くらい吸います(吸いました)か？ 本数=( )本

年数と本数をかけ算した値を記入して下さい 年数×本数=( )

この数字は600以上ですか？

点数に○を付けて下さい はい… **2点** いいえ… **0点**

進む

進む

緑黄色野菜(ほうれん草、ニンジン、カボチャ、トマトなど色の濃い野菜)を、ほとんど毎日(週に5日以上)食べますか？

点数に○を付けて下さい

はい… **0点** いいえ… **1点**

くだものを、ほとんど毎日(週に5日以上)食べますか？ 点数に○を付けて下さい

はい… **0点** いいえ… **1点**

**○を付けた5個の点数の合計**

= ( ) + ( ) + ( ) + ( ) + ( ) = ( ) 点

**おわり**

計算しましょう

合計11点以上だと食道がんのリスクが高い(上位10%以内)と予想されます。食道がんの内視鏡検診をおすすめします。

★参考★  
主な酒類の換算の目安

ビール中瓶 1本500ml	=日本酒1合
ビール・発泡酒 1缶350ml	=日本酒0.7合
ウイスキー・ブランデー ダブル1杯60ml	=日本酒1合
焼酎25度 1合180ml	=日本酒1.5合
チューハイ 1缶350ml	=日本酒1合
ワイン 1杯120ml	=日本酒0.5合