

## 資料5

### 同意書

苫小牧保健所

所長 山本 長史 殿

厚生労働科学研究 主任研究者

広島国際大学教授 足達 淑子 殿

私は、「生活習慣改善プログラム」について、事前に内容の説明を受け、以下の点を理解いたしました。その上で、研究に参加することに同意します。

- 1) 実施内容についての質問、あるいは疑問があるときはいつでも質問できること。
- 2) 調査に参加していても、私の意志でいつでも中止できること。
- 3) 実施場所 : 白老町健康福祉センターおよび自宅
- 4) 参加期間 : 2003年11月22日 ~ 2003年3月末
- 5) この調査によって得られた私のアンケート調査・測定値などの個人データは、機密として取り扱われること。
- 6) この試験の結果が公表される場合であっても、私のプライベートな機密は守られ、氏名等を明らかにすることがないこと。

平成15年11月22日

住所 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ 印

気軽にできます 4週間だけの

## 習慣改善プログラムのご案内！



### 変えたいと思っている習慣はありませんか？

運動しなくちゃ…、食べすぎ、体重が気になる。「分かっているけどなかなか習慣は変えられない」と思っている方にぴったり。  
暮らしをふりかえり、できそうなことをみつけて、楽しみながら4週間だけチャレンジしましょう。  
こころと身体の健康に役立つ科学的な心理的アプローチです。

- 条件
- 11月22、23日の健康診断に参加される方
  - プログラムに参加し、最後まで参加いただける方

方法 ・ 健診時（11月22、23日）に申し込みます。当日詳しく説明します。

- 内容
- ・ 「体重コントロール」「運動」「食事」の3つから一つ選ぶ
  - ・ 習慣をチェックし、できそうな目標を立てて、1ヶ月間記録する。
  - ・ 1ヵ月後に記録表とアンケートを郵送する（12月26日必着）

募集人数 先着 300名

#### 記録シート

参加者全員に、習慣改善のための小冊子  
「変えたいことは何ですか」を、  
**終了者には、健康グッズを差し上げます**

日	1	2	3	4	5	6	7	1週目
曜日	月	火	水	木	金	土	日	達成率
通勤でひと駅分歩く	○	×	○	△	○	/	/	70%
休日は30分歩く	/	/	/	/	/	○	×	50%
(自由欄)								
気づいたこと 気持ちや体調の変化など	2日は雨で歩かなかった 休日に歩いたら気持ちよかった							

記録のしかた 実行できたら… ○  
半分できたら… △ 1月で改善  
出来なかったら… ×

通勤以外の歩行  
駅の階段利用  
社内の階段利用  
歩く速さ

お問合せは… **11月21日(金)までに 健康福祉課担当(坂東)まで。**  
**お電話でもどうぞ。Tel. 0144-82-5531(代)**

協力： **苫小牧保健所 所長 山本長史**  
**広島国際大学 教授 足達淑子**

- ◆本事業は、一部下記の研究費用を用いて実施します。  
平成15年度 厚生労働科学研究費補助金 がん予防等健康科学総合研究事業（主任研究者 足達淑子）
- ◆結果は報告書や学会に発表することがありますが、プライバシーは厳守します。
- ◆当日の説明でご同意いただいた後に正式な申し込みとなります。お気軽にどうぞ。



厚生労働科学研究補助金がん予防等健康科学総合研究事業  
 分担研究報告書

「適正飲酒の行動的介入プログラムの開発と効果の評価」に関する研究

分担研究者 川上 憲人 岡山大学大学院医歯学総合研究科 教授  
 研究協力者 高尾 総司 岡山大学大学院医歯学総合研究科 助手

研究要旨

本年度は、昨年度試行を行ったプログラムを改良し、無作為化比較試験のデザインによる介入研究を開始した。最終的には平成16年度と合わせて、合計10事業場、100名程度の介入を予定しているが、本年度はそのうち、2事業場、20名の結果を報告する。プログラムは、教材セットの構成をわかりやすくし、サポーター向けの資料も作成した。さらに、参加者がサポーターの支援を受けやすくするための方法も工夫した。介入群では、「しまった」お酒の割合が減少したが、対照群では、ほとんど変化がなかった。また、介入群では飲酒量はあまり変化がないが、たくさん飲む機会が減少し、通常の飲酒頻度は増加した。一方、対照群では飲酒量が減少したが、たくさん飲む機会が増加した。「暴飲」が適正飲酒の達成の観点からは、明らかな阻害要因であることを考えれば、望ましい結果と考えられた。

A. 研究目的

昨年度は、問題飲酒群ではないが、飲酒習慣のあるものを対象とし、より楽しい飲酒機会を増やすことに着目することで、結果として飲酒に伴う失敗を減らすなどして、適正飲酒を達成することを目的としたプログラム開発を行い、31名を対象に試行を実施した。

本年度は、プログラムの改良を行い、無作為比較試験のデザインで、効果評価のための介入研究を開始した。介入研究全体は、10事業場、100名程度を対象とする予定であるが、本年度は、そのうち2事業場、20名分の結果について報告する。

B. 研究方法

兵庫県内の製造業の2社（A、B社）において介入研究を実施した。A社は従業員数約

500名の酒造メーカー、B社は従業員数約500名の酒造メーカーである。

対象者はA社10名、B社10名の合計20名（男性20名）であった。また、プログラムへの直接の対象者以外に、対象者の飲酒記録の確認などを支援的に行うサポーターを対象者自身に選んでもらった。

対象者の選定条件は、お酒を定期的に飲んでいる（飲酒習慣がある）が、現時点では特に健康面での問題点は無いためとし、飲酒量の目安は1日あたり日本酒換算で1.0合程度以上の飲酒者を対象とした。

事業場ごとに、参加者を5名ずつの2グループにあらかじめ分けておき、分担研究者が無作為に介入群と対照群を決定した。参加者全員につき、無作為化を行うことも検討したが、昨年度の試行結果から、参加者同士でサ

ポーターを担当するケースが少なからずあったことから、完全な無作為化を行うことで、介入群の参加者のサポートを、対照群の参加者が行うようなケースが想定されたため、同一グループ内での参加者同士間でのサポートは認めるが、グループを超えてのサポートはしないようにと指示を与えたうえで、グループでの割付を行うことにした。

介入効果の評価を行うために、介入の前後において、それぞれ調査①、および、調査②を参加者全員に対して実施した。

プログラムは昨年度と同様に4週間で、主に対象者自身の飲酒に関する記録を1週間ごとにさせ、いくつかの資料を提供しながら飲酒をする理由を改めて考え、より楽しいお酒を飲むために有効と思われる目標を設定させた。対象者とのやりとりは、A社では事業場管理栄養士を介して行い、B社では事業場人事担当者を介して行った。改良したプログラムの概略は図1の通りである。

主な改良点は、(1)毎週の資料の構成を、①自己チェック、②サポーターと一緒に確認、③飲酒記録表の3種とし、毎週同じ形式にすることで、参加者がより容易にプログラムを実施できるよう配慮した、(2)サポーターマニュアルを作成し、専門家では無いサポーターがより有効に、また安心してサポートできるよう工夫した、(3)参加者とサポーターの相互作用がうまく働くように、S3、S4の資料のようにサポーターが作成した資料が、そのまま参加者の使用する資料になるような「しかけ」を導入した。

#### ■ 事前準備

(1)対象者：資料0-1において、プログラムの概略について紹介した。資料0-2で、プログラムへの参加の同意を確認した。

(2)サポーター：資料S0（添付資料）で、プログラムの概略を説明した。また、4週間のサポートマニュアルも詳細に付け加えた。

#### ■ 第1週

(1)対象者：資料1-1（添付資料）において、飲酒する理由について、積極的な理由と消極的な理由に分けて考えてもらった。資料1-2（添付資料）において、現時点でお酒を飲む際に意識していることについて確認してもらった。資料1-3（添付資料）において、1週間の飲酒について記録を行い、提出してもらった。

飲酒記録表については、昨年度の試行結果をふまえ、項目の追加・削除を行い、できる限り対象者の負担を軽減するよう再構成した。

(2)サポーター：資料S1（添付資料）において、「適正飲酒達成度」を対象者と一緒に確認することとした。「適正飲酒」とは、「過去6ヶ月間にお酒を飲んで、『しまった』ということがない」と定義した。なお、『しまった』とは、終電に乗り遅れる、財布を無くす、記憶がない、必要なことを言ってしまったなど、対象者自身が、後になった『しまった』と感じたこととした。達成レベルについては、プロチェスカのステージ理論を参考に5段階に分けた。

#### ■ 第2週

(1)対象者：資料2-1（添付資料）において、飲酒の健康への良い面について、Goldbergの論文の紹介を行った。資料2-2（添付資料）において、飲酒の良い面と悪い面について、改めて再確認してもらった。資料2-3において、1週間の飲酒について記録を行い、提出してもらった。

(2)サポーター：資料S2において、対象者の資料2-1のより詳しい説明となる論文の訳

の一部を読んでもらった。これは、既にお酒の悪い面に意識が向けられがちな対象者の妻がサポーターを務めることが少なくないことから、お酒の「良い面」と「悪い面」を改めて確認した上でサポートしてもらうことを意図した。

#### ■ 第3週

(1)対象者：資料3-1（添付資料）において、アルコール血中濃度（以下、BAC：Blood Alcohol Concentration）について学んでもらった。

第1週に考えた飲酒によって得たい効用がどの程度のBACに相当し、また現在の自分の飲酒状況が意図するBACに一致しているかを確認させた。資料3-2（添付資料）において、BACを理解することにより、飲酒量ではなく、飲酒ペースをもとに必要に応じて目標を再設定させた。資料3-3において、1週間の飲酒について記録を行い、提出してもらった。

(2)サポーター：資料S3（添付資料）において、これまで2週間の対象者の飲酒状況の観察から、対象者がより楽しいお酒を飲むために有効と思われるアドバイスを箇条書きにして5点まで指摘してもらった。資料S3は、そのまま翌週資料4-1として、対象者に渡してもらった。

#### ■ 第4週

(1)対象者：資料4-1において、サポーターからのアドバイスを確認してもらった。また、資料4-2（添付資料）において、これまで3週間の記録をもとに、対象者自身で楽しかった飲酒と、「しまった」飲酒を転記させた。資料4-3において、1週間の飲酒について記録を行い、提出してもらった。

(2)サポーター：資料S4において、サポータ

ーも署名を行い、翌週、修了証として対象者に渡してもらった。

#### ■ 修了時

(1)対象者：資料5-1において、プログラムのまとめを行うとともに、資料5-2において、プログラム終了後も継続可能な目標の再設定を行うことを促した。また、サポーターから修了証を渡してもらった。

(2)サポーター：資料5において、飲酒の理由とお酒の危険な面について、改めて周知した。参考資料”Let’s drink to your health!” “第6章”WHY DO I DRINK?”の日本語訳（分担研究者が翻訳）を渡した。

#### （倫理面への配慮）

無作為化比較試験のデザインにおける介入研究については、岡山大学倫理審査委員会の承認を得た。参加者には、文書にて研究内容の説明を行い、文書にて同意を得た。また、対照群には、倫理的配慮から介入期間終了後に、同プログラムを提供した。

なお、飲酒記録については、個人的な内容が多く含まれるため、社内での文書のやりとりに関しては、社内便で専用の封筒を用いて行った。

### C. 研究結果

A、B社ともに全員が4週間のプログラムを修了し、調査①、②および、4週間の記録が回収できた。本報告書では、調査①、②の結果についてのみ集計を行い、表1に示した。

介入群（n=10）、対照群（n=10）の平均年齢（標準偏差）は、それぞれ41.0歳（12.5）、44.8歳（10.2）であった。過去1ヶ月間における楽しいお酒の回数は、過去1ヶ月間で介入群では、10.4回から8.9回に減少し、対照群では4.4回から4.5回に増加した。しかし、

介入群の中に1名、介入前に28回、介入後に2回と答えた参加者がいた。この参加者をのぞくと、介入群では、8.4回から9.7回へと増加することになる。「しまった」お酒の回数は、介入群でも対照群でも減少し、好ましい変化を表したが、介入群でより著明であった。なお、分母を飲酒回数として割合で評価を行うと、介入群では楽しいお酒の割合が減少してしまっただが、「しまった」お酒の割合も著明に減少した。一方、対照群ではいずれも大きな変化は示さなかった。

1週間における飲酒の頻度については、介入群では1週間5.3日から6.4日へ増加し、対照群では6.9日から6.4日へ減少した。一方、通常よりたくさん飲んだ回数については、介入群では1ヶ月間で4.8回から3.7回へ減少し、対照群では3.6回から4.4回へ増加した。これによって、通常の飲酒量に飲酒頻度をかけたものに、たくさん飲んだ機会の量と回数を加えて合計した補正1週間飲酒量は、介入群では日本酒換算で、24.3合から25.4合に増加し、対照群では24.4合から23.8合に減少した。

過去1ヶ月間に限定したCAGEにおいて、2つ以上の項目に「はい」と答えた対象者の数は、介入群では2名から3名になり、対照群では4名から3名になった。項目別にみると、「①飲酒量を減らさなければならぬと感じたことはありますか？」については、「はい」と回答したものが多く、介入群では7名のまま変化なく、対照群では8名から9名に増加した。その他の質問に関しては、表1に示した通りである。

## D. 考察

### (1) 結果に関して

#### ■楽しいお酒の頻度について

楽しいお酒の回数が、介入前では月28回から、介入後では月2回と答えた1名をのぞくと、介入群では楽しいお酒の回数が増え、「しまった」お酒の回数が減る傾向にあった。一方、対照群では楽しいお酒はわずかに増加し、「しまった」お酒は減る傾向にあった。この結果は、たくさん飲んだ機会の量と回数を考慮し補正した1週間の飲酒量と合わせて検討すると非常に興味深い。介入群では飲酒量そのものは大きく変化しないが、たくさん飲む機会は減少し、1回あたりの量も減少するなど、より良い飲酒が達成できている。一方、対照群では、単に飲酒量・飲酒頻度が減ることによって、単純に楽しいお酒も、「しまった」お酒も減少している。対照群に対しては、特に何も介入は行っていないが、介入群が「お酒のプログラム」を受けていることから、自分自身で何らかの飲酒コントロールを行った可能性がある。つまり、飲酒について「適正」な指導を行うことなく、暗に飲酒について指摘をすると飲酒量を減らすという対応を自身でするという対策を行うとも考えられた。

また、回数ではなく、自身の飲酒頻度を分母に、割合で検討を行うと、介入群では、楽しいお酒の割合は57.6%から37.6%へ、しまったお酒の割合は22.9%から6.7%へ大きく減少し、一方で対照群では割合は、いずれも大きな変化がなかった。

#### ■飲酒量・飲酒頻度について

介入群においては、飲酒頻度が増加したにもかかわらず、合計した飲酒量はほとんど変化しない。また、通常よりたくさん飲む頻度が減っていることから、「暴飲」する機会が減ったことが分かる。「暴飲」を控えることが、適正飲酒の達成に重要であることは当然とも

言えることであるから、本プログラムにおける介入効果は望ましい方向に作用していると考えられた。

#### ■CAGE について

過去1ヶ月間に限定した CAGE を聞き取った。残念ながら、介入群で2つ以上の項目に「はい」と答えたものが増加してしまった。項目別に検討しても、特に介入群と対照群で著明な差は認めない。CAGE については、対象者数を増やして、来年度改めて集計したいと考える。

#### (2)運用に関して

昨年度の試行結果をもとに、サポーターの役割を明確にし、サポーター向けマニュアルおよび教材も作成したことから、うまく支援が行えたものと思われる。また、対象者とサポーターの間でうまくやりとりが行われることで、セルフケアプログラムに近い形で使用することが可能と考えられた。

#### (3)限界, 問題点に関して

介入効果を評価するための指標が、対象者自身の主観にもとづく項目のみであり、客観的な指標がない。この点についても、介入研究実施前に十分検討したが、「適正飲酒」の良い客観的指標を開発することは出来なかった。

また、昨年度の試行結果でも、自己申告の飲酒量と実際の記録表から計算した飲酒量には差があることが分かっているが、今回の報告では、4週間の飲酒記録の解析結果は含まれておらず、実際の記録と照らし合わせての妥当性の検討は行っていない。

#### E. 結論

今年度、開始した問題飲酒群でないものに対する、「楽しい飲酒」を増やすプログラムは、無作為化比較試験のデザインによる介入研究

から、適正飲酒の達成に有用である可能性が示唆された。

\*1 Heather N & Robertson I: Let's drink to your health! (New revised edition). British Psychological Society. Leicester, 1996.

#### F. 健康危機情報

該当なし。

#### G. 研究発表

##### 1. 論文発表

- 1) Takao S, Kawakami N, Ohtsu T: Japan Work Stress and Health Cohort Study Group.: Occupational class and physical activity among Japanese employees. Soc Sci Med. 57(12), 2281-9, 2003.
- 2) Kawakami N, Shimizu H, Haratani T, Iwata N, Kitamura T.: Lifetime and 6-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in an urban community in Japan. Psychiatry Res. 121(3), 293-301, 2004.
- 3) Fujiwara K, Tsukishima E, Tsutsumi A, Kawakami N, Kishi R.: Interpersonal conflict, social support, and burnout among home care workers in Japan. J Occup Health. 45(5), 313-20, 2003.
- 4) Andrade L, Caraveo-Anduaga JJ, Berglund P, Bijl RV, De Graaf R, Vollebergh W, Dragomirecka E, Kohn R, Keller M, Kessler RC, Kawakami N, et al.: The epidemiology of major depressive episodes: results from the International Consortium of Psychiatric Epidemiology (ICPE) Surveys. Int J Methods Psychiatr Res. 12(1): 3-21, 2003.

2. 学会発表

- 1) 高尾総司, 川上憲人, 山津幸司, 足達淑子. 職場における適正飲酒の行動介入プログラムの開発と評価－試行結果の報告－  
第77回産業衛生学会総会（名古屋）  
（H16.4.16 予定）

H. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得  
なし
2. 実用新案登録  
なし
3. その他  
なし

図1. プログラムの概略

時期	資料 NO	参加者		サポーター
		内容	対応	
準備	0-1	コース概略説明		S0: 概略説明 & 詳細説明
	0-2	宣言書(同意書)	サポーターに提出	確認・署名→岡山大学
第1週	1-1	お酒の効用	自己チェックを行う	S1: 適正飲酒達成度チェック
	1-2	目標の確認	初日: サポーターに提出	確認→返却
	1-3	記録1週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword1 記入→岡山大学
第2週	2-1	お酒は糖尿病を予防する		S2: お酒の健康への好影響
	2-2	お酒の良い面・悪い面	初日: サポーターに提出	確認→返却
	2-3	記録2週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword2 記入→岡山大学
第3週	3-1	血中アルコール濃度について	自己チェック	S3: サポーターからのアドバイス
	3-2	目標の見直し	初日: サポーターに提出	確認→返却
	3-3	記録3週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword3 記入→岡山大学
第4週	4-1	サポーターからのアドバイス		S4: 修了証(署名してください)
	4-2	良かったお酒 BEST3	初日: サポーターに提出	確認→返却
	4-3	記録4週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword4 記入→岡山大学
終了	5-1	まとめ		S5: 別紙資料
	5-2	今後の目標の再設定	サポーターに提出	確認→返却
		修了証		

表1. 介入前後の飲酒に関する調査結果

	介入群(n=10)		対照群(n=10)	
	pre	post	pre	post
平均年齢(SD;標準偏差)	41.0(12.5)		44.8(10.2)	
<b>介入前後の比較</b>				
楽しいお酒の回数(／月)	10.4	8.9	4.4	4.5
しまったお酒の回数(／月)	4.1	1.7	2.0	1.4
楽しいお酒の割合(楽しい／飲酒回数)(%)	57.6 %	37.6 %	16.2 %	18.2 %
しまったお酒の割合(しまった／飲酒回数)(%)	22.9 %	6.7 %	7.2 %	6.0 %
飲酒頻度(日／週) (A)	5.3	6.4	6.9	6.4
1回飲酒量(B)	3.4	3.1	2.8	2.7
1週間飲酒量(A*B)(合／週)	16.5	19.8	19.1	17.6
たくさん飲んだ回数(／月)	4.8	3.7	3.6	4.4
たくさん飲んだ量(倍／1回量)	2.2	2.1	2.0	2.2
補正1週間飲酒量(合／週)	24.3	25.4	24.4	23.8
過去1ヶ月間のCAGEが2つ以上の人数	2	3	4	3
CAGE①飲酒量を減らさねばと感じた人数	7	7	8	9
CAGE②他人の非難が気にさわった人数	2	1	3	2
CAGE③自分の飲酒について悪いと思った人数	2	3	5	3
CAGE④迎え酒をした人数	0	1	1	0
<b>介入前後の変化</b>				
楽しいお酒の回数(／月)	-1.5		0.1	
しまったお酒の回数(／月)	-2.4		-0.6	
楽しいお酒の割合(楽しい／飲酒回数)(%)	-20.0 %		-2.0 %	
しまったお酒の割合(しまった／飲酒回数)(%)	-16.2 %		-1.2 %	
飲酒頻度(日／週) (A)	1.1		-0.5	
1回飲酒量(B)	-0.3		-0.1	
1週間飲酒量(A*B)(合／週)	3.3		-1.5	
たくさん飲んだ回数(／月)	-1.1		0.8	
たくさん飲んだ量(倍／1回量)	-0.1		0.2	
補正1週間飲酒量(合／週)	1.1		-0.6	
過去1ヶ月間のCAGEが2つ以上の人数	1		-1	
CAGE①飲酒量を減らさねばと感じた人数	0		1	
CAGE②他人の非難が気にさわった人数	-1		-1	
CAGE③自分の飲酒について悪いと思った人数	1		-2	
CAGE④迎え酒をした人数	1		-1	

# お酒の飲み方についての質問票①

氏名: \_\_\_\_\_ 年齢: \_\_\_\_\_ 歳 性別: 男 ・ 女

過去1ヶ月間の飲酒状況(1-6)について教えてください。

1. 話が弾む・お酒がおいしかったなど、「飲んで良かったなあ」と思うことはありましたか?

過去1ヶ月間に  回程度あった。

2. 飲み過ぎ・二日酔い・記憶がないなど、「飲まなきゃ良かったなあ」と思うことはありましたか?

過去1ヶ月間に  回程度あった。

3. どのくらいの頻度でお酒を飲みましたか?

なし 月1-3日 週1-2日 週3-4日 週5-6日 ほぼ毎日

4. 通常1回(1日)あたりの飲酒パターンについて、飲む順に種類と量(ml)を教えてください。

順番	種類	量(ml)	よくある例	よく飲む例	<b>お酒の種類</b> ビール 発泡酒 酎ハイ カクテル(ロング) シャンパン ワイン 梅酒 日本酒 焼酎 カクテル(ショート) ウイスキー ブランデー その他
①		ml	ビール 500ml	発泡酒 500ml	
②		ml	日本酒 360ml	日本酒 360ml	
③		ml		焼酎(原液) 100ml	
④		ml	まずは、ビールでのどを潤し、食中酒は日本酒一本という方。	酎ハイ 350ml	
⑤		ml		まずは、発泡酒、日本酒を飲んで、焼酎100mlを5:5のお湯割りで、最後に風呂上がりに缶酎ハイを一本。	
⑥		ml			

5. 飲み会などで、通常よりたくさんのむ機会がありましたか?

過去1ヶ月間に  回程度、通常(上記)の  倍くらい飲んだ。

6. 過去1ヶ月間の飲酒について、以下の質問に「はい」か「いいえ」でお答えください。

- ①飲酒量を減らさなければならぬと感じたことはありますか? はい ・ いいえ
- ②他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか? はい ・ いいえ
- ③自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか? はい ・ いいえ
- ④神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか? はい ・ いいえ

ご協力ありがとうございました。

記入日: 平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

## お酒の飲み方についての質問票②

氏名： \_\_\_\_\_ 年齢： \_\_\_\_\_ 歳 性別： 男 ・ 女

過去1ヶ月間の飲酒状況（1-6）について教えてください。

1. 話が弾む・お酒がおいしかったなど、「飲んで良かったなあ」と思うことはありましたか？

過去1ヶ月間に  回程度あった。

2. 飲み過ぎ・二日酔い・記憶がないなど、「飲まなきゃ良かったなあ」と思うことはありましたか？

過去1ヶ月間に  回程度あった。

3. どのくらいの頻度でお酒を飲みましたか？

なし    月1-3日    週1-2日    週3-4日    週5-6日    ほぼ毎日

4. 通常1回（1日）あたりの飲酒パターンについて、飲む順に種類と量（ml）を教えてください。

順番	種類	量 (ml)	よくある例		よく飲む例		<b>お酒の種類</b> ビール 発泡酒 酎ハイ カクテル(ロング) シャンパン ワイン 梅酒 日本酒 焼酎 カクテル(ショート) ウイスキー ブランデー その他
①		ml	ビール	500ml	発泡酒	500ml	
②		ml	日本酒	360ml	日本酒	360ml	
③		ml			焼酎 (原液)	100ml	
④		ml	まずは、ビールでのどを潤し、食中酒は日本酒一本という方。		酎ハイ	350ml	
⑤		ml			まずは、発泡酒、日本酒を飲んで、焼酎100mlを5:5のお湯割り。最後に風呂上がりに缶酎ハイを一本。		
⑥		ml					

5. 飲み会などで、通常よりたくさん飲む機会がありましたか？

過去1ヶ月間に  回程度、通常（上記）の  倍くらい飲んだ。

6. 過去1ヶ月間の飲酒について、以下の質問に「はい」か「いいえ」でお答えください。

- ① 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことはありますか？ はい ・ いいえ
- ② 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか？ はい ・ いいえ
- ③ 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか？ はい ・ いいえ
- ④ 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか？ はい ・ いいえ

ご協力ありがとうございました。

記入日：平成    年    月    日

## 「楽しいお酒の飲み方再発見！」コースご参加の方へ

岡山大学大学院医歯学総合研究科  
衛生学・予防医学分野 高尾総司

### ■ コースの目的

タイトルの通り、お酒の楽しい飲み方について改めて考えていただくコースです。

「お酒はおいしく適量を」とは良く言われることですが、このことを具体的な方法に基づいて実践していただくことを目的としています。

### ■ より楽しくするための工夫

お酒の楽しい面を意識することで、なるべくお酒に対してのネガティブイメージが伴わないよう配慮されたプログラムになっています。また、これまでの健康教育からも一人で取り組むより、多くの人と一緒に取り組んだ方が結果も良好であることから、今回はみなさん自身がサポーターをお一人ずつご指名していただくことにしました（どなたでも結構ですが、異性をお願いした方が結果良好なようです）。

### ■ おおまかな内容とスケジュール

毎週、資料を2種類と「楽しい」お酒の記録表の合計3種類の配布物をお送りします。資料については、お読みいただき、簡単に自己チェックができるタイプの資料1と、サポーターと一緒に考えるタイプの資料2の2種類です。記録表は、サポーターに確認してもらって、今週のキーワードを記入してから提出してください。ポイントがつきます。期間は4週間です。

### ■ ポイントの詳細

記録表の提出ポイント	提出期限内	10ポイント
	提出期限後	7ポイント
目標達成のポイント	目標1つ達成につき	1ポイント（1日最大3ポイント）

50ポイント以上の方には、記念品を差し上げます。

資料0-1:

流れを一覧に示すと以下の通りです。ご参考になさってください。

時期	資料 NO	参加者		サポーター
		内容	対応	
準備	0-1	コース概略説明		S0:概略説明&詳細説明
	0-2	宣言書(同意書)	サポーターに提出	確認・署名→岡山大学
第1週	1-1	お酒の効用	自己チェックを行う	S1:適正飲酒達成度チェック
	1-2	目標の確認	初日:サポーターに提出	確認→返却
	1-3	記録1週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword1 記入→岡山大学
第2週	2-1	お酒は糖尿病を予防する		S2:お酒の健康への好影響
	2-2	お酒の良い面・悪い面	初日:サポーターに提出	確認→返却
	2-3	記録2週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword2 記入→岡山大学
第3週	3-1	血中アルコール濃度について	自己チェック	S3:サポーターからのアドバイス
	3-2	目標の見直し	初日:サポーターに提出	確認→返却
	3-3	記録3週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword3 記入→岡山大学
第4週	4-1	サポーターからのアドバイス		S4:修了証(署名してください)
	4-2	良かったお酒 BEST3	初日:サポーターに提出	確認→返却
	4-3	記録4週目	翌週初日サポーターに提出	Keyword4 記入→岡山大学
終了	5-1	まとめ		S5:別紙資料
	5-2	今後の目標の再設定	サポーターに提出	確認→返却
		修了証		

質問などございましたら、[s-takao@md.okayama-u.ac.jp](mailto:s-takao@md.okayama-u.ac.jp)までお願いいたします。

# 宣言書

私は、これから4週間、「楽しいお酒の飲み方」を再発見するためのコースに参加することを宣言します。この間、日々のお酒のことについて、記録をします。

日付

---

署名

---

私は、上記のものが、「楽しいお酒の飲み方」を再発見できるよう支援します。

サポーター署名

---

また、このコースは、厚生労働科学研究（主任研究者：足達淑子）の一環として行われております。記録データについては、名前・所属等の分からない集計した形でプライバシーに配慮し、厚生労働省への報告および、論文等にて発表していきます。

## あなたにとってお酒の効用とは何でしょうか？

お酒は楽しく、美味しいもの... と思っていても、普段改めてその理由を考えることはあまり無いかと思います。少し、ゆっくりとこのことについて考えてみましょう。

お酒の効用には積極的に利用したい理由（例：人とコミュニケーションできる）、あるいはそれほど無いが消極的な理由（例：習慣として）もあると思います。ここでは、積極的な理由、消極的な理由を重要な順に3つずつ挙げてみましょう。その際には、以下の例を参考にしても構いません。

- 味を楽しんで飲む
- 話がはずむ
- リラックスできる
- 人間関係がよくなる
- 疲労感がとれる
- 元気が出る
- 嫌なことを忘れられる
- 良く眠られる
- つきあいで飲む
- 改めて考えてみると何となくこれと言った理由があるわけではない

### ○積極的理由

# 1

---

# 2

---

# 3

---

### ●消極的理由

\* 1

---

\* 2

---

\* 3

---

## 「楽しい」お酒を飲むために意識していること を確認してみよう

お酒も飲み過ぎると二日酔いになったりします。これまで、「楽しい」お酒を飲むために意識していることがありますか？以下の例を参考にしながら、目標として3つ書き出してみましよう。この用紙はサポーターに確認してもらってから、冷蔵庫に貼っておきましょう。

- よく味わって飲む
- 水を一緒に飲む
- 人に無理にすすめない
- 12時までに家に帰るようにする
- 適度に食べながら飲む
- 本当に飲みたいと思う時だけ飲む
- お誘いを上手に断る
- はしご酒をしない

### 私の目標

1.

---

2.

---

3.

---

日付／署名

---

サポーター署名

---

参加者 → サポーター(keyword) → 担当者(提出日確認) → 岡山大学  
提出期限: 第2週の初日(祝日の場合はその翌日)

氏名: 高尾 総司

# 「楽しい」お酒の記録 記入サンプル

目標  
1. 水を一緒に飲む。  
2. 最後の一杯を控える  
3. 度数を下げない(飲み過ぎるから)

日付	時間	所用時間 (時間)	場所	目標はできましたか?			翌日記入 1=飲みおぼろしかった 2=普通 3=しよかった!	①5%-10% ビール・発泡酒 酎ハイ	②10%-20% 日本酒, ワイン カクテル(ロング)	③20%-40% 焼酎 カクテル(ショート)	④40%-50% ウイスキー フランク	合計
				1	2	3						
月 1月5日	18:00	2.5	家・外	X	O	X	1・2・3	1000ml	180ml	ml	ml	
	21:00	1.5	家・外	X	O	O		ml	ml	ml	80ml	
	23:30	0.5	家・外	O	X	X		ml	ml	100ml	ml	6.0
火 1月6日	19:00	1.5	家・外	O	O	O	1・2・3	ml	240ml	ml	ml	
	:	:	家・外					ml	ml	ml	ml	
	:	:	家・外					ml	ml	ml	ml	1.3
水 1月7日	20:30	5.0	家・外	X	X	O	1・2・3	ml	630ml	ml	ml	
	:	:	家・外					ml	ml	ml	ml	
	:	:	家・外					ml	ml	ml	ml	3.5

☆月曜日開始でない場合も、1週間分記入する。この例では、1月4日(日)~1月10日(土)の1週間

☆1日あたり3軒飲み歩いても記入できる。4軒以上になったときは、まとめて記入する

☆自分で立てた目標ができたかどうかを記入。具体的な内容は右上に記入する。70%ぐらいできていればOK

☆1月5日は、新年会でビール生中1杯500ml, 日本酒1杯180ml, 酎ハイ1杯500ml。ビールと酎ハイは合計して①に記載する

☆家に帰って、焼酎をお湯割りで、焼酎100mlにお湯100mlで5:5で、お湯割りなどは、原液の量で記入する

☆「楽しかった」かどうかは、翌日の朝に判定。二日酔い・記憶がない・終電を乗り過ごした、などお酒を飲まなければ起こらないような問題があれば、「しまった!」に該当。1月7日は楽しく飲み、最後に調子に乗って頂物の「キムチ」を食べたら、翌朝胸焼けが...

☆キワードは、毎週異なるのでサポーターに記入してもらう。(サポーターは、記入内容のチェックもしてあげてください)

日 1月4日	18:00	2.0	家・外	O	O	O	1・2・3	ml	360ml	ml	ml	
:	:	:	家・外					ml	ml	ml	ml	
:	:	:	家・外					ml	ml	ml	ml	2.0
合計		13.0時間						1000ml	1410ml	100ml	80ml	12.8

焼酎, ウイスキーは原液の量・度数の一番近いカテゴリーに入れて下さい  
合計: ①×0.5 + ② + ③×1.5 + ④×3 / 180

1週目キーワード: \*\*\*\*\* (サポーターが記入のこと)

参加者 → サポーター(keyword) → 担当者(提出日確認) → 岡山大学  
 提出期限: 第2週の初日(祝日の場合はその翌日)

# 資料1-3: 「楽しい」お酒の記録 1週目 / 4週間

目標  
 1.  
 2.  
 3.

氏名:

日付	時間	所用時間 (時間)	場所	目標はできましたか?			翌日記入 <small>1=良いお酒だった 2=普通 3=しまった!</small>	①5%-10% ビール・発泡酒 酎ハイ	②10%-20% 日本酒、ワイン カクテル(ロング)	③20%-40% 焼酎 カクテル(ショート)	④40%-50% ウイスキー ストレート	合計
				1	2	3						
月	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
火	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
水	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
木	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
金	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
土	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
日	:		家・外				1・2・3	ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
	:		家・外					ml	ml	ml	ml	ml
合計		時間	外の%	〇の%	〇の%	〇の%	良かった%	ml	ml	ml	ml	ml

焼酎、ウイスキーは原液の量・度数の一番近いヤテゴに入れて下さい  
 合計: (①×0.5+②+③×1.5+④×3)/180

1週目キーワード:  (サポーターが記入のこと)