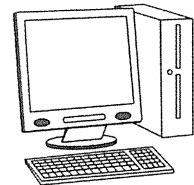


企業名・団体名
アルコール健康教室

1

教材視聴

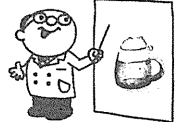
—HAPPYプログラム基礎編—



2



教材に出てきた主な内容

- いろいろな酒類のアルコール濃度
- 含まれるアルコール量の計算式
- アルコールの依存形成のし易さ
- お酒を飲んで顔が赤くなるしくみ
- アルコール排泄に要する時間の計算
- 飲酒量と酔いの程度との関係
- 飲酒運転事故の実態




3

それでは、クイズです。

山田課長は、仕事帰りに部下を誘ってビアガーデンに行きました。そこでまず、
生ビール（中ジョッキ400ml）2杯 = 3.2ドリンク 
焼酎お湯割り（焼酎:お湯=5:5）コップ（180ml）1杯
を飲みました = 1.8ドリンク 



3.2 + 1.8 + 1.4
= 6.4ドリンク

そして、家に帰って寝る前に
缶ビール350ml1缶 = 1.4ドリンク 
を飲んで11時に寝ました。

山田課長は今日は何ドリンク飲みましたか？

それでは、2問目のクイズです。

山田課長が今日飲んだアルコール飲料のドリンク数は、合計で6.4ドリンクでした。

明日の朝、アルコールの影響なく自動車を運転して仕事に出られるのは何時からですか？

あるいは、6.4ドリンクのアルコールが体から抜けるのに何時間かかるでしょうか？

（ヒント）
1ドリンク=2時間



5



最近の飲酒の調査



6

①ご自分の手帳を見ながら、最近4週間の出来事や行事を、調査票に記入して下さい。

7

②この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。

8

③この1週間、1日に
どの酒類を

焼酎などは割り方（お湯：焼酎=7:3）、度数も

どれだけの量

コップやジョッキは、その大きさ（ml）も

飲んだかを具体的に調査票に記入して下さい。

ドリンク数=容量(ml)×アルコール濃度×0.8÷10

9

④この4週間に、6ドリンク以上の多量飲酒した日の日付を○で囲んで下さい。

10

6ドリンク以上の多量飲酒とは

《計算例》

ビール 500ml 3本



$$2.0_{\text{ドリンク}} \times 3 = 6_{\text{ドリンク}}$$

焼酎 2合



$$3.6_{\text{ドリンク}} \times 2 = 7.2_{\text{ドリンク}}$$

日本酒 2合+ビール 500ml 1本

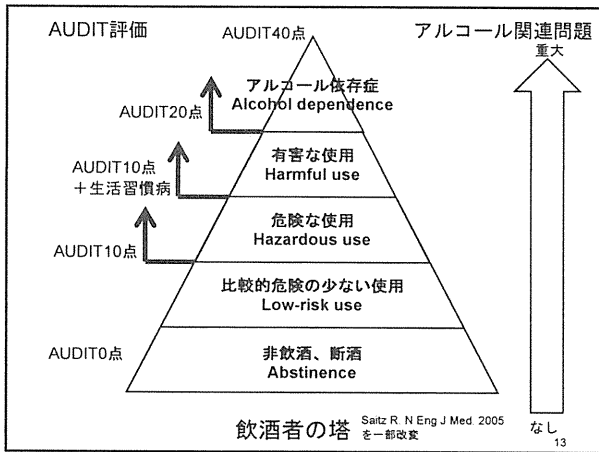


$$4.4_{\text{ドリンク}} + 2.0_{\text{ドリンク}} = 6.4_{\text{ドリンク}}$$



AUDITであなたの
飲酒問題をチェック

12



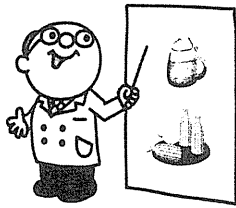
お疲れ様でした

アンケート

最後に

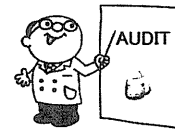
アンケートのご記入を

14



企業名・団体名
HAPPYプログラム
—基礎編—

1



HAPPYプログラム
—アルコール健康教室—
の説明

2

教室の目的

このプログラムは、健康のため自らお酒の量を減らしたい、あるいは止めたいと思う方に、その願いをかなえるため作成されたものです。

3

このプログラムの特徴

①このプログラムは、健康のためできるだけ我慢しないで、無理なく自然にお酒の量を減らしたい、お酒を止めたいと思う方のために作られたものです。

4

このプログラムの特徴

②こうしたプログラムはWHO主導で世界中で行われ、既にその有効性が確かめられています。私たちも、これまでの実績からその節酒効果に自信を持っています。

5

このプログラムの特徴

③今までと同じ飲酒の喜びを少ない量で得ようとするものです。今後の飲酒の目標は、自分に達成できそうな目標を、自分で設定して下さい。

6

このプログラムの特徴

④私たちが目指すものは、「燃費の良い人間」に体質を改善することです。皆さんにも以前はもっと少ない酒量で満足できていた時代もあったでしょう。

7

このプログラムの特徴

④お酒の量をコントロールできない方や、健康のためお酒を止めたほうがよい方には一旦お酒を止めることをお勧めします。

8

このプログラムの特徴

⑤あなたがアルコール依存症であるかないか、断酒の必要があるかないか、専門医の診断と助言を受けることが必要になります。

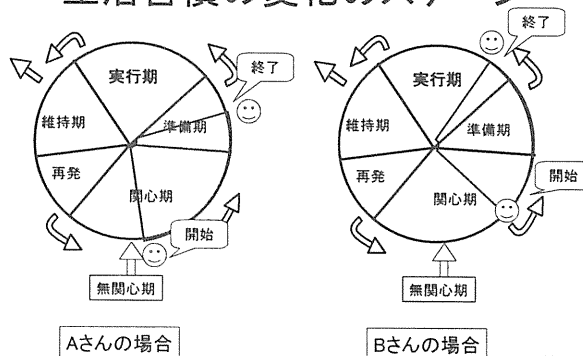
9

このプログラムの特徴

⑥心配はご無用です！
1)結果は、〇〇〇〇〇と〇〇〇〇〇で管理します。
2)効果は、必ずしも意志の強弱では決まりません。

10

生活習慣の変化のステージ



11



この教室でのお約束

12

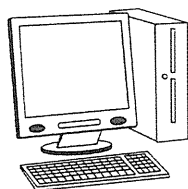
この教室で他の参加者が
話した内容は、他の場所で
一切話さないで下さい。

13

他の参加者の話は、聞くだけ
で、批判や批評はしないで下
さい。

14

HAPPYプログラム 教材前編の視聴



15

教材に出た主な内容

- AUDIT得点の意味付け
- 夫がビール1本余計に飲むと、夫の飲酒で悩む妻が10～15%増える
- 日本のアルコール消費量の推移
- アルコールの体での吸収・分解・排泄
- お酒を飲んで顔が赤くなるしくみ
- お酒の飲み過ぎで起こるいろいろな体の病気

16

あなたが作る 健康ノート —基礎編—

17

STEP 1



あなたの飲酒量を
確かめよう

18

STEP 2



AUDITであなたの
飲酒問題をチェック

19

断酒を決断する時

- ①酒量を減らそうとしてうまくいかなかった時
- ②多量飲酒が続き、震えや寝汗が出た時
- ③高血圧、妊娠、肝障害がある時
- ④アルコールと相互作用のある薬剤を服用している時

20

STEP 3



お酒の飲み過ぎと
関係のある病気は？

21

STEP 4



お酒の効用と害
ーバランスシートを作ろうー

22

STEP 5



飲酒の具体的目標
を立てよう

23

大切なことは、

早速、今日からできる一歩を歩み始めることです。

24

目標設定のヒント①

目標設定に迷ったら、達成が容易な必達レベルの低い目標と、達成がやや難し目のチャレンジレベルの高い目標の二つを設定しても良いでしょう。

25



目標設定のヒント②

目標設定の4つの方法

- 1) 多く飲んでもよい日を1週間に何日までと決める。
- 2) 休肝日を1週間に何日(以上)と決める。

26



目標設定のヒント②

目標設定の4つの方法

- 3) 1日(あるいは1週間で)の最大ドリンク数を決める。

27



目標設定のヒント②

目標設定の4つの方法

- 4) 「飲酒は午後10時までに切り上げる」など、独自の節酒ルールを作る。

28

目標設定のポイント



1. 簡単な目標と難しい目標を2つ立ててみる。
2. 目標の作り方には4通りがある。
 - ① 多く飲んでもよい日を1週間に何日までと決める。
例 6ドリンク以上飲む日を1週間に2日まで
 - ② 休肝日を1週間に何日(以上)と決める。
例 休肝日を週2日
 - ③ 1日(あるいは1週間で)の最大ドリンク数を決める。
例 1日に3ドリンクまでにする
 - ④ 「飲酒は午後10時までに切り上げる」など、独自の節酒ルールを作る

29

STEP 6



生活習慣を変える
ことを宣言しよう

30

STEP 6



あなたが変える
ことに成功した
生活習慣は？

31

STEP 7



どんな方法を
使いますか？

32



次回までの課題①

今日から4週間
◎ ○ △ ×

健康日記を付けよう

33



次回までの課題②

復習をしよう

34



次回までの課題③

ワークブック応用編の記入
ステップ1～ステップ4まで記入し
てきて下さい。

「あなたが作る健康日記」の4
ページと5ページも忘れずに！

35

次回のお知らせ

日程

次回は
○月△日！

持ってくるもの

- ・ワークブック ～基礎編・応用編～
- ・飲酒日記「あなたが作る健康日記」

36

お疲れ様でした

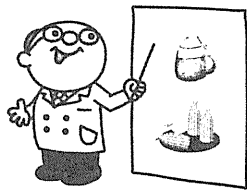


最後に

アンケートのご記入を



37



企業名・団体名
HAPPYプログラム

—応用編—

1

あなたが作る
健康ノート
—応用編—

2

STEP 1



基礎編の復習、
振り返り

3



あなたの飲酒目標、
お酒を減らす理由、
あなたが手にするもの
を振り返りましょう。

4



あなたの体験談を
自由に語りましょう



5



あなたの体験談

—目標達成者に聞く—

お酒を減らすことが
できたコツは？

6

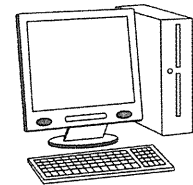
STEP 1

飲酒日記の振り返り

日記が役に立ったこと、難しかったこと、どういう時に飲み過ぎるかなど、新たに見つかった節酒のヒントと対処法？

7

HAPPYプログラム 教材後編の視聴



8

教材に出た主な内容

- お酒の飲み過ぎで起こる肝臓病
- 血液検査での肝機能の見方
- お酒の飲み過ぎで脳が縮む
- お酒の飲み過ぎで脳出血や脳硬塞が増える
- アルコール依存症とはどのような病気か
- アルコール依存症になりやすい危険な飲み方

9

STEP 2



危険な状況の リストアップ

10

STEP 3



危険な状況への 対処法を考えよう

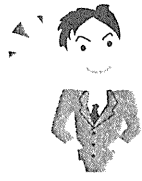
11

STEP 4



お酒を減らして 変わることは？

12



この取り組みを
今後も続けるために
必要なこと？
次の目標？

13

STEP 5



2回の教室の
まとめ

14



今後の取り組み①

今日から4週間
◎ ○ △ ×

健康日記を続けよう

15

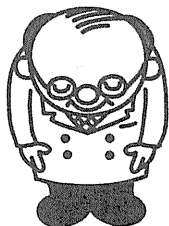


今後の取り組み②

復習をしよう

16

終わりに
皆様のご健闘と
ご健康をお祈りします。



お疲れ様でした。

スタッフ一同

17



お疲れ様でした

最後に

アンケートのご記入を



18

【スライド1 タイトル：アルコール健康教室】

「酒は百薬の長」となどと、お酒は健康に良いものといった言われ方もしますが、もちろん、お酒の飲み過ぎは決して健康に良いものではありません。

最近 WHO が出した報告では、世界中の人々の健康を害している3大要因の一つに飲酒が挙げられており、アルコールによる害はタバコによる害を上回っているとされています。

健康には気を使っている方でも、お酒についての知識が乏しい方は多いようです。この機会に一度、健康に影響を与えるアルコールという薬物について少し学んでみましょう。

【スライド2 スライド教材視聴-HAPPY 基礎編-】

それでは、ここではまずアルコールという薬物についてスライド教材を使って学んでおきましょう。ここで学ぶことは、飲酒運転防止のためにも必要な知識です。

日頃ご自分ではあまりお酒を飲まない方も、ご自分だけでなくご家族の飲酒運転防止あるいはお酒の害からご家族の健康を守るため、アルコールに関する基礎的事を学んでみましょう。

それでは、10分間ほどスライド教材をご覧くださいませ。

【スライド3 スライド教材の振り返り】

ご覧頂いた教材の主な内容は、①いろいろな酒類のアルコール濃度、②含まれるアルコール量の計算式、③アルコールの依存形成のし易さ、④お酒を飲んで顔が赤くなるしくみ、⑤アルコール排泄に要する時間の計算、⑥飲酒量と酔いの程度との関係、⑦飲酒運転事故の実態といったものでした。

お分かりになりましたでしょうか？ご質問があれば、ご遠慮なく私どもにお尋ね下さい。難しい質問であれば、次回までに私どもで調べておきます。こうしたアルコールに関する基礎的な知識は、お酒を飲む方はもちろん、お酒を勧める方も知っておかなければならない事柄です。ご自宅でぜひもう一度テキスト（「知っていますか？アルコールのこと」）も読んでみて下さい。

【スライド4 ドリンク数計算クイズ①】

それでは、皆さんに一つクイズを解いていただきましょう。

開発部の山田課長は、部下の面倒見がよくて、今日も若い部下を誘って8時過ぎからビアガーデンに繰り出しました。そこでまず、生ビール（中ジョッキ400ml）2杯と焼酎お湯割り（焼酎：お湯＝5：5）コップ（180ml）1杯を飲みました。山田課長は、夜10時過ぎには家に帰りましたが、今日は暑くて寝付けず、冷蔵庫から冷えた麒麟のラガービール350ml1缶を飲んで午後11時に床に就きました。さて、山田課長は今日1日で何ドリンク飲んだのでしょうか？これが最初の問題です。皆さんのお手元には「アルコール飲料ドリンク換算表」をお配りしていますので、それを見ながら、山田課長の今日のドリンク数を計算してみてください。

（分かった人には手を上げてもらい発表）

まずはビアガーデンで飲んだ分については、生ビール中ジョッキ2杯は $1.6 \times 2 = 3.2$ ドリンク、5：5の焼酎お湯割り1杯は1.8ドリンクとなります。それから寝る前に飲んだ缶ビールは1.4ドリンクです。合計しますと、 $3.2 + 1.8 + 1.4 = 6.4$ ドリンクとなります。これは、日本酒の3合にほぼ等しい値です。6ドリンク以上は健康に害があることが明らかになっていますので、山田課長は今日は少し飲み過ぎてしまったようです。酒類を変えながら飲むと、ついつい飲み過ぎてしまうことにも注意が必要でしょう。

【スライド5 排泄時間計算クイズ②】

それでは、2問目のクイズです。

山田課長が今日飲んだアルコール飲料のドリンク数は、合計で6.4ドリンクでした。それでは明日の朝、アルコールの影響なく自動車を運転して仕事に出ることができるのは朝何時からですか？このことを考えるには、まず6.4ドリンクのアルコールが体から抜けるのに何時間かかるかを考えてみましょう。スライド教材の中で1ドリンクのアルコール飲料が体から排泄されるのにかかる時間は2時間と説明していましたが、これがヒントです。それでは皆さんで考えてみましょう。

(分かった人には手を上げてもらい発表)

まず、山田課長が飲んだアルコール飲料が体から排泄されるのにかかる時間を求めてみましょう。排泄にかかる時間は $6.4 \times 2 \div 13$ 時間となります。山田課長は、夜11時まで飲酒しましたので、ちょうど翌日正午まではアルコールが体に残っていることとなります。午前中の運転は控えたほうがよさそうです。思いの外長くアルコールが体に残るものだというのが皆さんの率直な感想ではないでしょうか。眠っているときにはアルコールの代謝速度はさらに遅くなっていると言われていています。6ドリンク、つまり日本酒3合の飲酒は健康に悪いばかりか、飲酒運転の危険を増す飲酒であることもお分かりいただけたでしょうか。

【スライド6 最近の飲酒の調査】

それでは、皆さんご自身のお酒の飲み方を評価するため、最近4週間の飲酒の状況を確認しておきましょう。

この調査の結果は、皆さんの健康管理のためだけに用いますので、ありのままお答え下さい。一方では、毎日の飲酒の量を記入して頂くことで、自分が日頃実際にどの位の量のお酒を飲んでいるのか、あるいはどの様な時に飲酒量が増えているのか、皆さん自身にとっても振り返る良い機会にはなるでしょう。

では、調査票を開いて、左側のSTEP1から見ていきましょう。お持ち頂いた手帳か日記を机の上にご用意下さい。

【スライド7 最近の飲酒の調査①】

まず、皆さんに持ってきて頂いた手帳や日記を机に出して頂いて、その手帳を見ながら最近4週間の出来事や行事を調査票に記入して頂きます。

最初に今日の日付の欄に◎を記入して下さい。

その後、最近4週の間で何月何日にどこへ出かけたのか、どんな行事があったのかを10分程度で、記入例にならって調査票にできるだけ記入してみてください。ここで記入していただく行事や出来事とは、記入例にもあるように主に飲酒や健康行動に関係したものです。とくにこの1週間の出来事は詳しく思い出して下さい。

具体的な記入の仕方は、調査票の右ページ裏にあります「酒田伊助さんのカレンダー」の記入例を参考にして下さい。

【スライド8 最近の飲酒の調査②】

次に、調査票左ページ下のSTEP2に移ります。先ほど調査票に記入して頂いた出来事や行事を参考にしながら、この4週間で全くお酒を飲まなかった日の欄に「×」を記入して下さい。

【スライド 9 最近の飲酒の調査③】

次は、調査票の右ページ上の STEP3 に移ります。この 1 週間、すなわち昨日から 7 日間、毎日どんなお酒の種類を一日にどれだけの量飲んだのかを具体的に調査票に記入して下さい。

この時も、その日はどんな出来事があったのか、どこへ行ったのか、誰と会ったのかを思い出すことが記入する上で参考になります。

記入の際は、皆さんにお配りしてある「アルコール飲料ドリンク換算表」にも例があるように、焼酎のお湯割でしたら、焼酎の度数とその割り方も括弧を付けて記入して下さい。また普通のコップで飲むものは 1 杯 180ml として杯数を記入して下さい。大きなコップやジョッキなどで飲まれる方は、その大きさ（容量）を 300ml、400ml などと欄外にお書き下さい。また、ワインなどでも、飲むときにグラスに注ぐおおよその量も 60ml、120ml などとお書き下さい。

時間の余った方は、毎日の飲酒量をドリンク数に換算してみてください。その際、ドリンク数は、容量(ml)×アルコール濃度×0.8÷10 で計算できます。

【スライド 10 最近の飲酒の調査④】

最後に、この 4 週間で 6 ドリンク以上の多量飲酒した日の日付を○で囲んで下さい。

(直ぐにスライド 11 へ)

【スライド11 6ドリンク以上の飲酒とは】

6ドリンク以上の多量飲酒といっても、聞きなれない言葉ですから、少し詳しく説明します。お配りした「アルコール飲料ドリンク換算表」をご覧ください。あなたが飲まれているそれぞれの酒類に含まれるアルコールのドリンクを示しています。ビールの500ml3本でちょうど6ドリンク、日本酒3合では6.6ドリンク、焼酎2合で7.2ドリンクになります。違う種類のものを併せて飲んだ時には、ここに書きました様に、日本酒2合+缶ビール500ml1本で、 $4.4+2.0=6.4$ ドリンクという様に、それぞれのドリンク数を足し合わせると求められます。

それでは、あなたが1日に6ドリンク以上多量飲酒した日の日付に○を付けて下さい。もし、換算表にない種類のアルコールがありましたらお尋ね下さい。

【スライド12 AUDITによる評価】

最後に、あなたのお酒の飲み方を客観的に知っていただくために、WHOが開発したAUDITを用いてあなたの飲み方を調べてみましょう。

AUDITの質問紙では、あなたの過去1年間のお酒の飲み方を振り返りながら、1から10までの質問に対してそれぞれ一番近い答えを一つずつ選んで下さい。

迷った時も、いずれか一番近いものを選んで答えの番号に○を付けて下さい。

ドリンク数の計算については、配布したドリンク換算表を手元に置いて計算してみてください。

それでは、質問の1番から始めましょう。

分からないことがあれば、遠慮なく私どもにお尋ね下さい。

最後に○を付けて頂いた番号の数を足し合わせた数が、あなたのAUDIT点数です。いかがでしたでしょうか？ご自分の点数をAUDIT点数の欄にご記入下さい。

【スライド13 AUDITによる評価のフィードバック】

あなたは、AUDITによる評価では何点でしたか？AUDITの点数が高い程、飲酒の問題が大きい、健康被害が及ぶ可能性が高いあるいはすでに及んでいる可能性が高いと考えられます。点数の付け方、ご自分の点数すなわちご自分の飲酒問題の程度は確認できましたか？

AUDIT10点以上の方では、今後アルコールによる健康被害が起こる可能性が高いと思われます。

またAUDIT10点以上で、すでに肝障害や糖尿病、高血圧、高脂血症といった病気をお持ちの方では、飲酒が病気の原因となっている可能性があり、いずれにしろ飲酒によって病状悪化の可能性が高いと思われます。

さらにAUDIT20点以上では、アルコール依存症が疑われ、専門医受診や断酒が必要となります。

【スライド14 アンケートのお願い】

それでは、これにて本日の内容は終わりですが、今後の教室運営の参考にさせていただきますので、最後にアンケートのご記入をお願いします。