



澗水都市 さがみはら

## 気になった理由

- アルコール依存症者への介入の困難からくる無力感
- 節酒を心掛けている職員の存在に驚く
- 彼らの前向きな姿勢に、新たな可能性を感じる



澗水都市 さがみはら

## 最初の取組み

- 平成21年7月久里浜アルコール症センター主催  
「アルコール問題の早期発見早期介入実践講座  
ーブリーフインターベンションー」を受講
- この講座を通して、HAPPYプログラムにふれる
- しかし、正直ピンとこないものがあった



澗水都市 さがみはら

## HAPPYプログラム再び

- 平成23年7月23日  
第33回日本アルコール関連問題学会佐賀大会  
ワークショップ  
「早期発見の具体的な進め方 ～明日からはじめる  
HAPPYプログラム福岡市方式～」 に参加
  
- 実際のプログラムの進め方を体験、実施への見通しを持つ



澗水都市 さがみはら

## HAPPYプログラム始動へ

- 対 象：中・高年の男女
  
- 開催時期：年末・年始
  
- 募 集：市広報を利用するほか、健康イベントで周知
  
- 会 場：駅近くで、かつ駐車場完備の  
利便性のあるロケーション

◇◇あなたの飲み方大丈夫・・・？ 裏面に飲み方診断チェック票を掲載中◇◇

# 中高年のためのハッピープログラム

～今からでも遅くない あなたもお酒を減らせます～

12/1 木  
12/15 木  
1/12 木

時間 各回ともに午後7時～午後8時

会場 ソレイユさがみ セミナールーム2

相模原市緑区橋本6-2-1  
再開発ビル6階（シティ・プラザはしもと）内

定員 10名

費用 無料

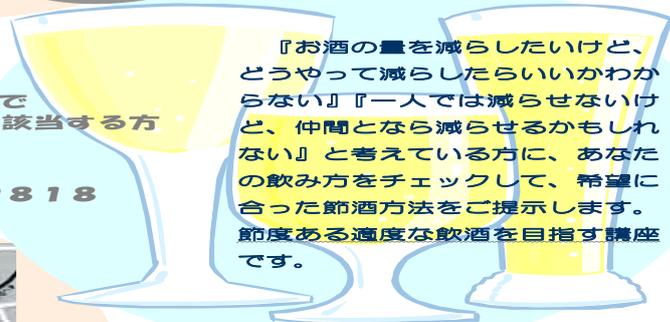
対象

裏面のチェックリストで「危険な飲酒群」に該当する方

申し込み方法

電話申し込み

042(769)9818



『お酒の量を減らしたいけど、どうやって減らしたらいいかわからない』『一人では減らせないけど、仲間となら減らせるかもしれない』と考えている方に、あなたの飲み方をチェックして、希望に合った節酒方法をご提示します。節度ある適度な飲酒を目指す講座です。

お申込み・お問合せは・・・  
相模原市精神保健福祉センター  
☎042(769)9818

## 飲み方診断チェック票(AUDIT)

現在の飲み方を確認してみましょう。あなたに当てはまるもの1つを選んで○印をつけてください。回答が終わったら、数字の合計を記入してください。

- あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？  
○. 飲まない  
1. 1ヶ月に1度以下  
2. 1ヶ月に2～4度  
3. 1週に2～3度  
4. 1週に4度以上
- 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ただし、ビール中ビン1本=20g、日本酒1合(180ml)=22g、ウイスキーダブル(60ml)=20g、焼酎(25度)1合(180ml)=36g、ワイン1杯(120ml)=12g  
○. 10～20g      1. 30～40g  
2. 50～60g      3. 70～90g  
4. 100g以上
- 1度に60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？  
○. ない  
1. 1ヶ月に1度未満  
2. 1ヶ月に1度  
3. 1週に1度  
4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 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？  
○. ない  
1. 1ヶ月に1度未満  
2. 1ヶ月に1度  
3. 1週に1度  
4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒を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？  
○. ない  
1. 1ヶ月に1度未満  
2. 1ヶ月に1度  
3. 1週に1度  
4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 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？  
○. ない  
1. 1ヶ月に1度未満  
2. 1ヶ月に1度  
3. 1週に1度  
4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 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？  
○. ない  
1. 1ヶ月に1度未満  
2. 1ヶ月に1度  
3. 1週に1度  
4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 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？  
○. ない  
1. 1ヶ月に1度未満  
2. 1ヶ月に1度  
3. 1週に1度  
4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 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？  
○. ない  
2. あるが、過去1年にはなし  
4. 過去1年間にあり
- 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？  
○. ない  
2. あるが、過去1年にはなし  
4. 過去1年間にあり

合計得点

0点  
1～9点  
10～19点  
20点以上

非飲酒群  
危険の少ない飲酒群  
危険な飲酒群  
アルコール依存症疑い群