



澗水都市 さがみはら

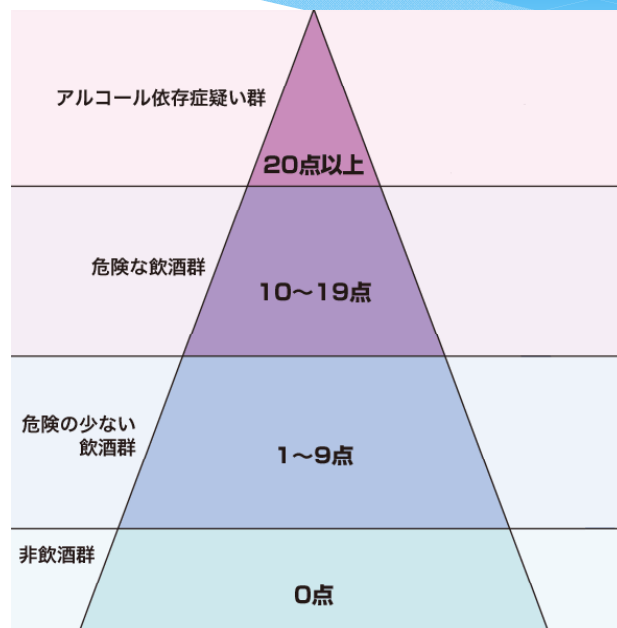
## 記念すべき？第1回の応募者

- 応募者：5人（全員男性）
- 年齢：45才 ～ 70才  
（平均値：58.6、中央値：62）
- AUDIT：14～23点  
（平均値：20、中央値：21）
- 飲酒単位：5.4～10.0  
（平均値：7.0、中央値：6.2）

□なんと一人を除いて、AUDIT 20点前半と本来の対象より外れていた



澗水都市 さがみはら



## アルコール使用障害スペクトラム

(肥前精神医療センター 特定保健指導にも使える集団節酒プログラムより)



澗水都市 さがみはら

## 12月1日 HAPPY プログラム セッション1

- アルコールの基礎知識の獲得
- 最近1ヶ月の飲酒状況の振り返り
- 飲酒問題のチェック
- 申込者全員が出席
- まじめな参加態度
- スタッフのモチベーションが高まる



澗水都市 さがみはら

## 12月15日（木）HAPPYプログラムセッション2

- アルコールと身体との関係1
- お酒の効用と害
- 節酒の具体的な目標設定
- 健康日記の記入
- 引き続き欠席なく、宿題もこなす
- グループとして分かち合いが可能になっていく



澗水都市 さがみはら

## 1月12日(木) HAPPYプログラムセッション3 ■ アルコールと身体との関係2

- 酒量が増えてしまう状況とその対処法
- 新しい目標の設定
- プログラムの振り返り
- 全員欠席なく参加も、年末・年始で飲酒量は増加
- しかし、飲酒量についての意識化は確実に深化



次回は 1月12日(木) 19時からです。

 持ち物

①「あなたが作る健康日記」

②ワークブック基礎編・応用編

※応用編 STEP1~4を記入してきてください。