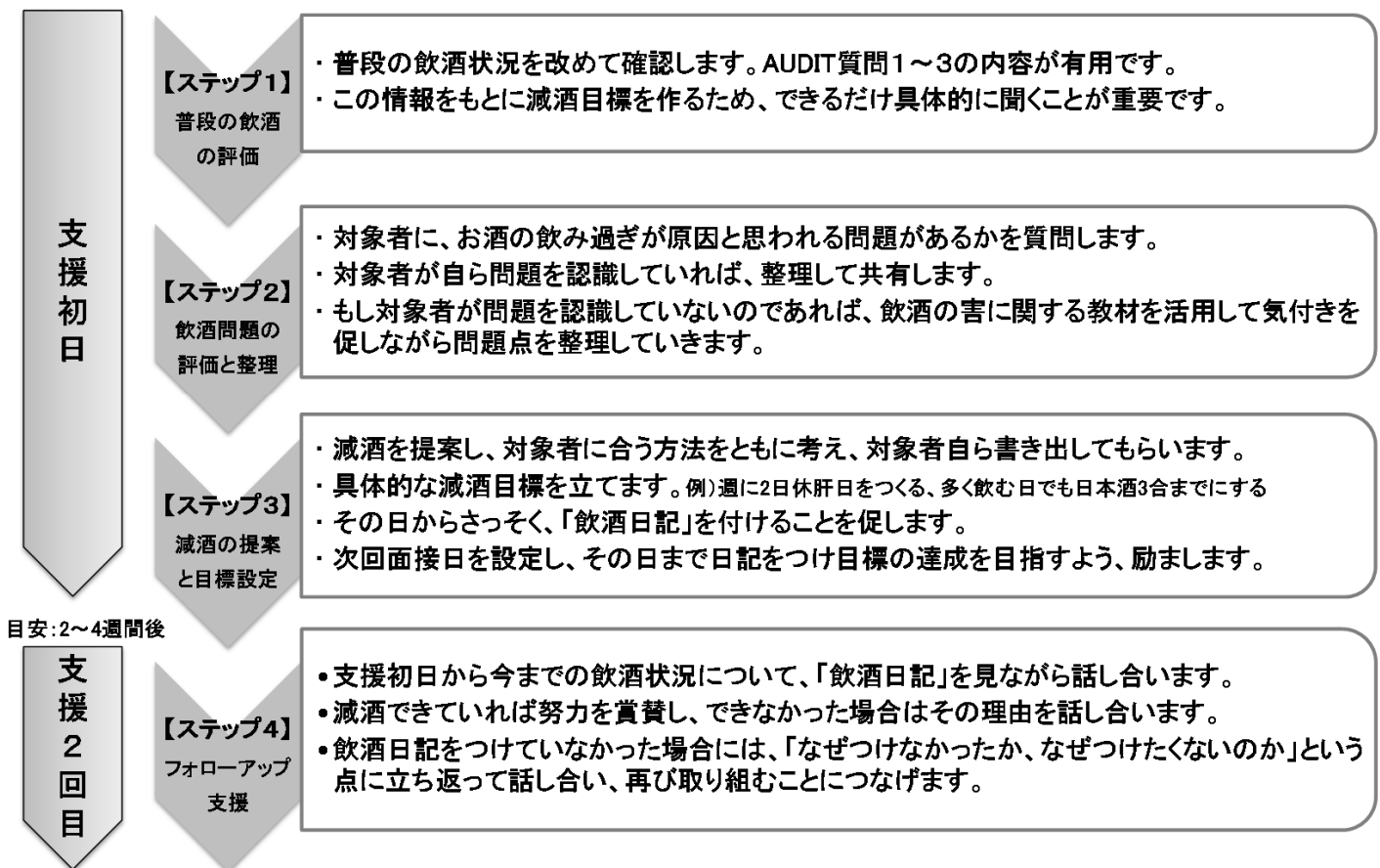


減酒支援(ブリーフインターベンション)の具体的な手順



減酒支援(ブリーフインターベンション)のポイント

○「何らかの形で始める」ことが重要です。評価のための聞き取りだけでも、酒量が減ることが多くみられますので、支援内容の細部にこだわり過ぎず、とにかく始めてみましょう。

○共感することが重要です。飲酒習慣を変えることの困難さ、背景にあるかもしれない日常生活における苦勞を受け止めて共感する姿勢を示すと、介入効果も高まります。

○減酒目標は達成可能なものにし、押しつけることなく対象者が自ら設定することを支援しましょう。

○1回目の支援を行ってから2回目の支援(フォローアップ支援)を行うまでの期間は、2～4週間程度としましょう。ただ、これはあくまで目安ですので、保健指導の流れに合わせて柔軟に対応していただくことが可能です。また、基本は2回ですが、必要に応じて3回、4回と続けます。

○フォローアップ時に飲酒量が減っていなくても、再度チャレンジしてみるよう促しましょう。目標が高すぎると思われた場合には、フォローアップ支援時に目標を見直すことも可能です。

○このような簡単な支援によって酒量は減り、その効果は比較的長く続くことが多くの研究によって示されています。しかし、アルコール依存症である対象者にこの減酒支援を実施した場合は、この効果はあまり期待できません。この点も踏まえ、飲酒量の多い対象者であって、支援を開始して4～6週間たっても酒量が減らないか、むしろ増えた場合には、可能なら精神保健福祉センター等と連携して専門医療機関での治療につなげるようにしましょう。

酒類のドリンク換算表、アルコールと健康に関する資料、飲酒方法を減らす具体的な方法のリスト、飲酒日記の様式等の各種教材については、下記から入手できます。

URL: http://kurihama-med.jp/health_guidance/index.html

飲酒日記

- 自分の飲酒習慣を変えたいと思っている方は、毎日の飲酒を正直に記録していくことが手助けになります。
- 自分が立てた目標を記録することで、少しずつ目標に向かっていくことが確認でき、励みにもなります。
- ここでまず、あなたが立てた飲酒目標を確認しましょう。

私の飲酒目標は 。

()週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日()			
月 日()			
月 日()			
月 日()			
月 日()			
月 日()			
月 日()			

私の飲酒目標は 。

()週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日()			
月 日()			
月 日()			
月 日()			
月 日()			
月 日()			
月 日()			

飲酒日記の付け方

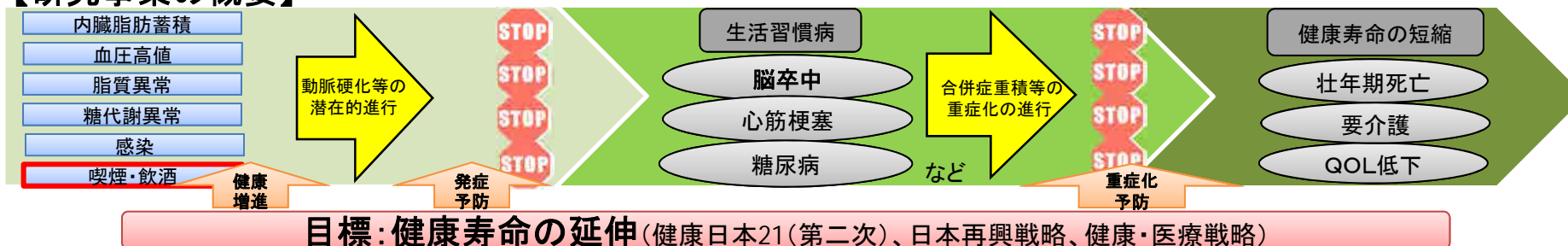
1. まず、「飲んだ種類と量」を記入して下さい。できるだけ具体的に書いてください。2種類以上のお酒を飲んだ場合には、それぞれを書いてください。
2. 飲酒した時は、「飲んだ状況」を記入します。
3. お酒を飲まないで済んだ日には、その理由や飲まないためにあなたが使った方法を「飲んだ状況」に記入してください。
4. 「飲酒目標達成」には、全く飲まなかった場合「◎」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入して下さい。

循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業

【背景】

- 我が国において、がん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病は、医療費の約3割、死亡者数の約6割を占めている。
- 平成27年度からの3ヶ年では、健康日本21(第二次)や「日本再興戦略」改訂2014で掲げられている、健康寿命の延伸を達成するために、平成29年度に予定されている健康日本21(第二次)の中間評価、第7次医療計画、第3期医療費適正化計画の改訂のための議論に資する科学的根拠を提供するための政策に直結した研究を実施する。
- さらに、現在「脳卒中対策基本法案」が継続審議中であり、脳卒中や急性心筋梗塞等の循環器疾患の発症予防や重症化予防について更なる対応が求められていることから、生活習慣病の発症予防、重症化予防をさらに推進するための研究を実施する。

【研究事業の概要】



○健康づくりに関する研究

- ・健康日本21(第二次)の推進に資する研究
- ・生活習慣病対策の推進に関する研究

等

○健診・保健指導に関する研究

- ・健診・保健指導のあり方に関する研究

等

○糖尿病の対策に関する研究

- ・糖尿病の疫学や医療体制に関する研究
- ・糖尿病の予防・診断・治療に関する研究

等

○循環器疾患の対策に関する研究

- ・循環器疾患の疫学や医療体制に関する研究
- ・循環器疾患の予防・診断・治療に関する研究

等



健康寿命(平成22年)
男性70.42年
女性73.62年

引き続き世界1位の健康寿命
男性71.19年
女性74.21年 (平成25年)

生活習慣病に関する研究の推進
健康日本21(第二次)の推進 (スマートライフプロジェクト等)

1歳以上の健康寿命延伸
平成34年までに国民の健康寿命を
1歳以上延伸(平成22年から)