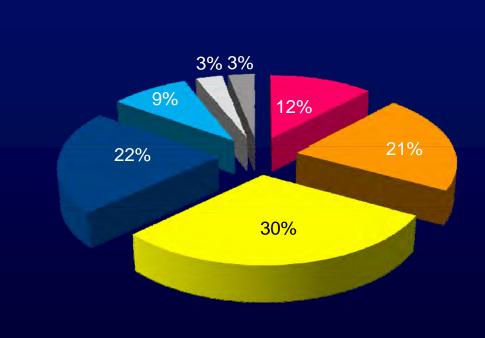






# 各群での飲酒様態指標の変化





- ■高度改善群
- ■中等度改善群
- ■軽度改善群
- ■不変群
- ■軽度悪化群
- ■中等度悪化群
- ■高度悪化群

## 参加者の感想



- □毎日飲酒日記を付けることで、自分自身の飲酒量がはっきりとわかり、反省の毎日ですが、目標を達成した時に日記に◎印を付けるのは年甲斐もなくうれしく、また優しいスタッフから誉めてもらえることも楽しみになります。
- ■酒の量が減ると、朝は気分良く起きれます。困ったことに、早く目が覚めるので、朝のジョギングを始めました。その結果、今回の健康診断で4kg痩せました。
- ■酒の量を減らすことと体重を減らすことができて大変良かった。
- ■いつも人から言われていてできなかった「食べながら飲む」が少しできるようになった。
- ■一人での実行は出来なかったと思います。私たちのグループのチームワークが良かったんですね。プレッシャーと打ち上げを繰り返し、今回の成果です。

69
Hizen Psychiatric Center

## HAPPYプログラム福岡市方式と本プログラムの相違

## HAPPYプログラム 福岡市方式

AUDIT≧10点or210g/W以上、60g/日以上の飲酒が週1日以上

### 1回目の教室

- 1) ワークブック (基礎編)
- 2) HAPPYによるアルコール健康教育 (前半)



飲酒日記の記入

### 2回目の教室

- 1)ワークブック(応用編)
- 2) HAPPYによるアルコール健康教育 (後半)



飲酒日記の記入

### 3回目の教室

- 1)3ヶ月間の振り返り
- 2) 飲酒日記の振り返り
- 2)目標の再設定

# 集団節酒指導 プログラム

#### 1回目の教室

- 1)HAPPYによるアルコール教育 (ドリンク数の計算、飲酒運転対策)
- 2) TLFB法による飲酒状態の評価
- 3)AUDITによる飲酒のスクリーニング



AUDIT≧10点or210g/W以上

### 2回目の教室

- 1)ワークブック(基礎編)
- 2)HAPPYによるアルコール健康教育 (アルコールの薬理学的特性)



飲酒日記の記入

### 3回目の教室

- L )ワークブック(応用編)
- 2)HAPPYによるアルコール健康教育 (臓器障害、アルコール依存症)

70



# 特定保健指導にも使える集団節酒指導プログラム







/1 Hizen Psychiatric Center

# ご静聴ありがとうございました。

