

健康的に長く お酒と 付き合うための方法

第1回面接 2

第2回面接 12

第3回面接 19

健康的に長くお酒と付き合うための方法 第1版

2020年5月10日 第1版発行

AMED 委託研究開発「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究」

(研究開発代表者：杠岳文)

人間関係がよくなる、リラックスできる、親睦が深まるなど、適量のお酒で生活は豊かになります。でも、飲み過ぎると身体の健康だけでなく、仕事にも人との関係にも悪影響が…。飲酒について「わかっているけど、なかなか」「できれば、無理なく減らしたい」と思ったことはありませんか？ 良い酒飲みとは、お酒と上手に付き合える人。そのために、確かに役立つ方法がいくつかあります。質問で自分を振り返りながら「健康的な飲みかた」をマスターしましょう。

この冊子は、世界保健機関（WHO）お墨付きの“Brief Intervention”という方法に基づいて作られています。あなたも自分の望む飲み方に、ぜひチャレンジしてみましょう。また、お時間のない方は「☆」のついた質問だけでも挑戦を。



氏 名 _____

所 属 _____

本日の担当者 _____



☐少ない ☐ふつう ☐時々多い ☐多い と思う。

具体的には

普段は一日に、 を ml・合・杯くらい
飲み会では、 を ml・合・杯くらい

2

あなたの普段の一日の飲酒量は、同世代の何位くらいにあたるか計算してみましょう！

全国調査の値と比較して右の“吞兵衛ランキング”に書き込みましょう

呑兵衛ランキング同世代100名中 位

	ビール350ml缶 〔5%〕換算(本)	日本酒換算 〔15%〕(合)	焼酎 〔25%〕(合)
			
男性	年代(歳) 20歳～ 40歳～ 60歳～	年代(歳) 20歳～ 40歳～ 60歳～	年代(歳) 20歳～ 40歳～ 60歳～
	上位3位 10 8.8 5.7	上位3位 6.5 5.6 3.7	上位3位 3.9 3.3 2.2
	5位 9.3 6.4 5	5位 6 4.2 3.2	5位 3.6 2.5 1.9
	10位 6.4 5 4.3	10位 4.2 3.2 2.8	10位 2.5 1.9 1.7
	20位 4.3 4.3 2.9	20位 2.8 2.8 1.9	20位 1.7 1.7 1.1
	30位 2.9 2.9 2.9	30位 1.9 1.9 1.9	30位 1.1 1.1 1.1
	40位 2.1 2.9 2.1	40位 1.4 1.9 1.4	40位 0.8 1.1 0.8
	90位 0 0 0	90位 0 0 0	90位 0 0 0
女性	年代(歳) 20歳～ 40歳～ 60歳～	年代(歳) 20歳～ 40歳～ 60歳～	年代(歳) 20歳～ 40歳～ 60歳～
	上位3位 5 2.9 1.4	上位3位 3.2 1.9 0.9	上位3位 1.9 1.1 0.6
	5位 4.3 2.1 1.4	5位 2.8 1.4 0.9	5位 1.7 0.8 0.6
	10位 2.9 1.4 0.7	10位 1.9 0.9 0.5	10位 1.1 0.6 0.3
	20位 1.4 0.7 0.7	20位 0.9 0.5 0.5	20位 0.6 0.3 0.3
	30位 1.4 0.7 0	30位 0.9 0.5 0	30位 0.6 0.3 0
	40位 0.7 0.7 0	40位 0.5 0.5 0	40位 0.3 0.3 0
	90位 0 0 0	90位 0 0 0	90位 0 0 0
ビール350ml缶への換算表			日本酒への換算表
ビール500ml缶：1.5本 ビール中ジョッキ：1本 缶チューハイ350ml〔5%〕：1本 缶チューハイ500ml〔5%〕：1.5本 缶チューハイ350ml〔9%〕：2本 缶チューハイ500ml〔9%〕：3本 * 計算しやすいように概算で示しています。			泡盛180ml〔30%〕：2合 泡盛180ml〔25%〕：1.5合 ワイングラス120ml〔12%〕：0.5合 ワイン1本750ml〔12%〕：3合 * 計算しやすいように概算で示しています。
			

わたしとお酒の関係は？

お酒が自分に与えている影響について振り返ってみましょう

わたしにとって、お酒の良い面は？

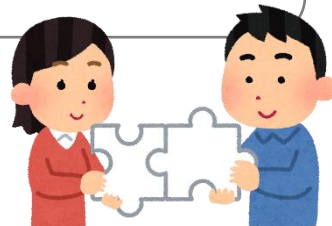
例) 飲みながらだと普段話さないことも話せる
リラックスできる など

- ・
- ・
- ・

わたしにとって、お酒の悪い面は？

例) 飲みすぎて翌日の仕事や家事が辛い
お金がかかる など

- ・
- ・
- ・



もしお酒を減らしたら、どんな良いことがおこると思いますか？

下記は最近の研究から判明した、お酒を減らした場合に期待できる効果です。
あなたが望むことはいくつありますか？ 当てはまることに☑をつけてみましょう

- | | |
|---|---|
| ☐ 5年から10年長生きできる | ☐ よく眠れる |
| ☐ 気分が良くなる | ☐ 体が楽になり、体力がつく |
| ☐ 朝、気持ちよく起きられる | ☐ お金がたくさん貯まる |
| ☐ 家庭や職場などでの人間関係が良くなる | ☐ 子どもや孫が喜ぶ |
| ☐ いつまでも若々しさを保てる | ☐ 生きている間にできることが増える |
| ☐ 脳にダメージを与えることなく、健やかな
老後をむかえることができる | ☐ 能率が上がり、仕事が充実する |
| ☐ スリムなままでいられる | ☐ 憂うつな気分になることが減る |
| ☐ 心臓病や癌で死ぬことが少なくなる | |

* 他にも思いついたものを書き加えてみましょう！

- ☐
- ☐



背伸びせずできそうな具体的な目標を立ててみましょう（1つでも2つでもよいですよ）

【目標を立てるコツ】

「ビール2本に減らす」「休肝日を週に2日にする」
など、具体的に決めた方が振り返りやすいです。

【節度ある適度な飲酒】（右のイラストを参照）

年齢・性別・酵素活性などにより異なりますので、ご注意ください！



私の目標は

- ①
- ②





	できている	少し頑張れば 7割くらい できそう
①休肝日を決め、手帳やカレンダーに印をつける		
②1回に飲む量を減らす		
③アルコール度数の低いものを飲む		
④ノンアルコールに変える		
⑤自分からは飲み会などの酒席には誘わない		
⑥せめて２次会には行かない		
⑦飲む以外のストレス解消法を実行してみる →具体的には【 】 【 】 例)散歩をする、映画を見る、孫と遊ぶ、水周りを掃除する、買い物…等		
⑧食べながらゆっくり飲む		
⑨水と交互に飲む		
⑩高いお店で飲む（経済的に追い詰める）		
⑪炭酸水を代わりに飲む		
⑫誘いを断る理由を用意しておく →具体的には【 】 【 】 例)「子どもと約束があるので」「最近、妻が怖いので止めときます」 「健康診断でひっきりり、酒を控えているんです(正直に)」など		
⑬飲む前に本当に飲みたいのか考える（飲みたい日だけ飲む）		
⑭家買い置きをしない		
⑮家族や友人などに目標を公言し、協力してもらう		
⑯浮いたお金を貯金する		
⑰行きつけの店の前を通らないで帰宅する		
⑱冷蔵庫に目標を書いて貼り付ける		
㉑飲みたくなった時の代替行動を決める →具体的には【 】 【 】 例)歯を磨く、水を飲む、電話をかける、トイレ掃除、とりあえず10数える・・・等		
㉒その他（ ）		



- 健康的に長く



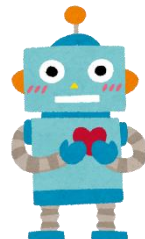
普段は一日に、 _____ を ml・合・杯くらい
飲み会では、 _____ を ml・合・杯くらい

健康的に長く **7** お酒と付き合うための方法

半分までできました。次の面談までもう少しです。

[illegible]

ありがとうございました。次は、 月 日（ ）を予定しています。
是非お会いできることを楽しみにしています！



以下のウェブサイトアクセスしてみてください。QRコードからアクセスするか、Googleなどの検索サイトで、「SNAPPY-CAT」と検索してください。

・ **SNAPPY-CAT**

あなたのお酒の飲み方について、約3分間で振り返りが出来ます。



・ **SNAPPY-PANDA**

自分の飲酒量や、飲酒量に基づいたアルコールの分解完了時間がチェックできるツールです。



・ **SNAPPY-BEAR**

アルコールの心や体への影響を知ることが出来ます。テーマは下記の通り。あなたに関係のありそうな動画を見てみましょう！



アルコールと健康について気になる方はこちら

- ・ アルコールによる健康被害について
- ・ 酒は百薬の長？
- ・ ガンマGTPについて
- ・ アルコールと睡眠について
- ・ アルコールとうつ病について
- ・ アルコールと高血圧について
- ・ アルコールと糖尿病について
- ・ アルコールと脂質異常症について
- ・ アルコールと痛風について
- ・ アルコールとがんについて
- ・ アルコールと処方薬の併用について

アルコールと上手に付き合いたい方はこちら

- ・ 節度ある適度な飲酒とは？
- ・ アルコールの分解代謝過程について
- ・ 未成年の飲酒について
- ・ 妊娠授乳中の飲酒について
- ・ ノンアルコール飲料について
- ・ 加齢と飲酒について
- ・ 専門医療機関への受診について

飲み会の前にこれだけは知っておきたい！

- ・ 二日酔いの原因物質であるアセトアルデヒドについて
- ・ お酒に強い弱いは何で決まるか？
- ・ 飲酒と食事の関係
- ・ 飲酒する前に牛乳を飲むと良い？



今日はよくお越し下さいました。今回来ていただいたこと自体が健康に向けて一歩前進です。それでは前回からの生活を振り返ってみましょう。



氏 名 _____

所 属 _____

本日の担当者 _____

1 私が最近、1回に飲むお酒の量は？

普段は一日に、 _____ を _____ ml・合・杯くらい
飲み会では、 _____ を _____ ml・合・杯くらい

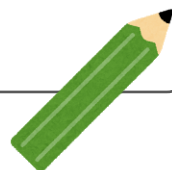


2 前回立てた目標もしくは飲酒習慣を変えられそうな行動は何でしたか？

私が立てた目標、あるいは変えられそうな行動と考えたものは

①

②



3 あなたがお酒の量をへらすために、意識・工夫したことはどのようなことですか？

例) 休肝日を二日作ってみた / アルコール度数の低いものに変えてみた

☐☐☐

これまでの飲酒習慣を変えるために、できそうな行動を探してみましょう！
探すだけでも楽しいですよ。

以下の項目について、あてはまる欄に○をつけてみましょう

[illegible]

4

-2 上記の中から試し実行してみたい行動をいくつかお選びください。

- 1)
- 2)
- 3)



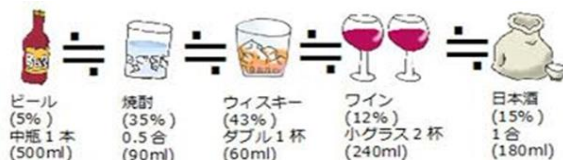
5 背伸びせずできそうな具体的な目標を立ててみましょう。1つでも2つでも良いですよ

【目標を立てるコツ】

「ビール2本に減らす」「休肝日を週に2日にする」
など、具体的に決めた方が振り返りやすいです。

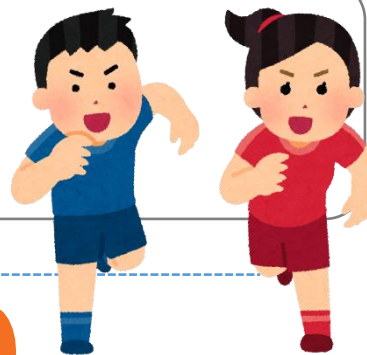
【節度ある適度な飲酒】(右のイラストを参照)

年齢・性別・酵素活性などにより異なりますので、ご注意ください！



私の目標は

- ①
- ②



もっと詳しく知りたい方へ (お役立ち情報)

〈 お役立ち情報 〉

以下のウェブサイトアクセスしてみてください。QRコードからアクセスするか、Googleなどの検索サイトで、「SNAPPY-CAT」と検索してください。

• **SNAPPY-CAT**

あなたのお酒の飲み方について、約3分間で振り返りが出来ます。



• **SNAPPY-PANDA**

自分の飲酒量や、飲酒量に基づいたアルコールの分解完了時間がチェックできるツールです。



• **SNAPPY-BEAR**

アルコールの心や体への影響を知ることが出来ます。テーマは下記の通り。あなたに関係のありそうな動画を見てみましょう！



テーマ

- ・ 節度ある適度な飲酒とは？
- ・ アルコールの分解代謝過程について 等

飲酒日記- 1 (1~4週) 気楽につけてみることをお勧めします！

新たな発見があるかも。血圧・体重・目覚めも記録して飲酒との関係を見てみましょう。



私の目標は

- ①
- ②

5で立てた目標を達成できたか
記入しましょう！

[illegible]

半分までできました。次の面談までもう少しです。

[illegible]

ありがとうございました。次は、 月 日（ ）を予定しています。
是非お会いできることを楽しみにしています！



健康的に長くお酒と付き合うための方法 第 3 回面接

今日はよくお越しくございました。健康に向けてまた一歩前進しましたね。そろそろ体調に変化が出てきた頃ではないでしょうか。前回からの生活を振り返ってみましょう。



氏 名 _____

所 属 _____

本日の担当者 _____

1 私が最近、1回に飲むお酒の量は？

普段は一日に、 _____ を _____ ml・合・杯くらい
飲み会では、 _____ を _____ ml・合・杯くらい



2 前回立てた目標・もしくは飲酒習慣を変えられそうな行動は何でしたか？

私が立てた目標、あるいは変えられそうな行動と考えたものは

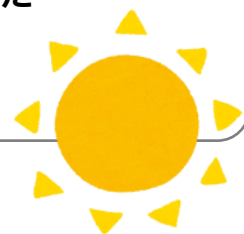
- ① _____
- ② _____



3 あなたがお酒の量をへらすために、意識・工夫したことはどのようなことですか？

例) 休肝日を二日作ってみた / アルコール度数の低いものに変えてみた

- ☐
- ☐



4 どんな変化がありましたか？（体調や仕事など）

例) 体重が減った / 朝にすっきり目覚めるようになった / お金に余裕が出てきた

- ☐
- ☐



5 これまでの取り組みを続けたら、これからどのような変化が起こるでしょうか？

- | | |
|---|---|
| ☐ 5年から10年長生きできる | ☐ よく眠れる |
| ☐ 気分が良くなる | ☐ 体が楽になり、体力がつく |
| ☐ 朝、気持ちよく起きられる | ☐ お金がたくさん貯まる |
| ☐ 家庭や職場などでの人間関係が良くなる | ☐ 子どもや孫が喜ぶ |
| ☐ いつまでも若々しさを保てる | ☐ 生きている間にできることが増える |
| ☐ 脳にダメージを与えることなく、健やかな老後をむかえることができる | ☐ 能率が上がり、仕事が充実する |
| ☐ スリムなままでいられる | ☐ 憂うつな気分になることが減る |
| ☐ 心臓病や癌で死ぬことが少なくなる | |

*他にも思いついたものを書き加えてみましょう！

- ☐
- ☐





今後どのような生活にしていきたいですか？

お酒に関連した目標とお酒以外の目標を考えてみましょう

例) 程々のお酒で楽しく酔えて次の日も仕事をバリバリこなす生活（お酒に関連した目標）
子供達と過ごす時間が今より多い生活（お酒以外の目標）

☐ お酒に関連した目標 :

☐ お酒以外の目標 :

最後までお付き合い下さってありがとうございました！
これからも良い習慣を続けていきましょう。
今後もお酒のことでご相談したいことがありましたら、
下記までご連絡をお願いします。

連絡先 :



もっと詳しく知りたい方へ（お役立ち情報）

以下のウェブサイトアクセスしてみてください。QRコードからアクセスするか、Googleなどの検索サイトで、「SNAPPY-CAT」と検索してください。

• **SNAPPY-CAT**

あなたのお酒の飲み方について、約3分間で振り返りが出来ます。



• **SNAPPY-PANDA**

自分の飲酒量や、飲酒量に基づいたアルコールの分解完了時間がチェックできるツールです。



• **SNAPPY-BEAR**

アルコールの心や体への影響を知ることが出来ます。テーマは下記の通り。あなたに関係のありそうな動画を見てみましょう！



テーマ

- 節度ある適度な飲酒とは？
- アルコールの分解代謝過程について 等

作成担当

【ABCDワーキンググループ】

河合麻衣子 東京女子医科大学
櫻井純子 慶應義塾大学大学院
白坂知彦 手稲溪仁会病院
角南隆史 佐賀県医療センター好生館
手塚幸雄 国立病院機構琉球病院
長嶺紘子 西鉄人事サービス株式会社健康管理センター
真栄里仁 久里浜医療センター
湯本陽介 久里浜医療センター
吉本尚 筑波大学医学医療系地域総合診療医学

【監修】

足達淑子（あだち健康行動学研究所）
杠岳文（肥前精神医療センター）

2020 年 8 月 15 日 第2版発行(v20200815)

AMED 委託研究開発「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究（研究開発代表者：杠岳文）

本資料の著作権は本研究班に属していますが、営利目的での使用を除き、出典を明記したうえでの複製、公衆送信、翻訳・変形等を自由に行うことを許可しております。使用にあたっては事前の連絡は不要ですが、当プログラム普及状況の把握のため、事後にメールでの連絡をお願いします。（メールアドレス：BIprogramWG@gmail.com）

