

福岡県宗像・遠賀保健所における アルコール依存症対策事業

令和2年2月6日

福岡県宗像・遠賀保健所

中原 由美



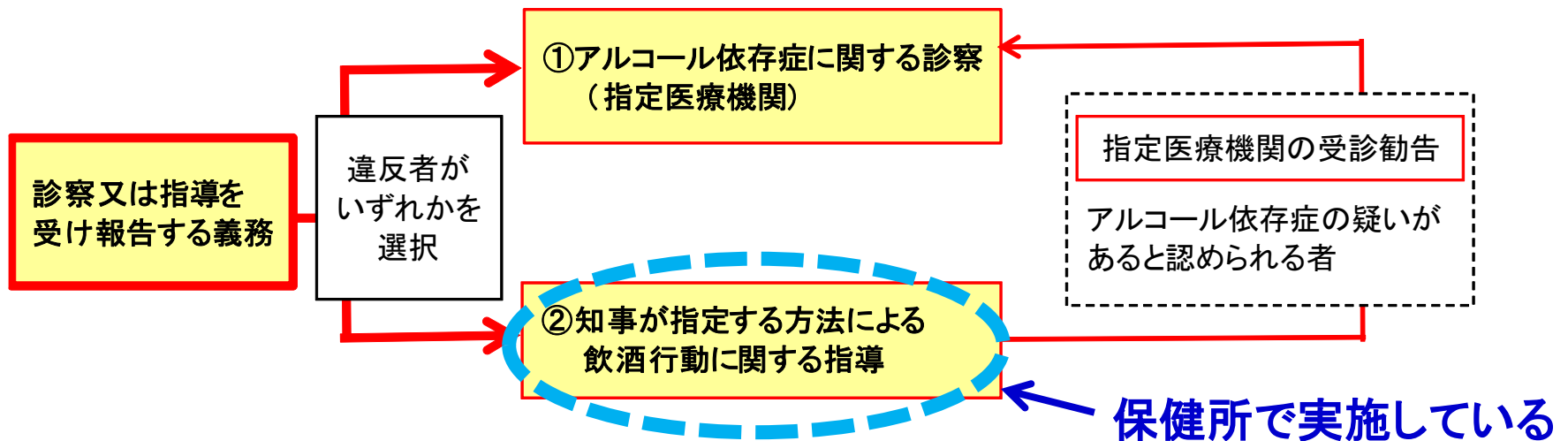
福岡県におけるアルコール依存症対策事業

- ◆ **アルコール健康障害に関する啓発**
 - 家族向けアルコール依存症講習会
 - アルコール健康障害に関する企業セミナー（県）
 - アルコール健康障害に関する啓発
（アルコール関連問題啓発週間11/10～16）
- ◆ **人材育成事業（県）**
 - 減酒支援実践者養成講習会
- ◆ **相談支援体制の強化事業**
 - 自助グループの相談対応力向上研修事業
- ◆ **中小企業への減酒支援**
 - 50人未満の事業所で働く従業員や健康管理者への減酒支援
- ◆ **大学・短大における適正飲酒等の啓発（県）**
 - 若い世代の健康管理を担当する職員対象の研修会
- ◆ **アルコール関連問題の相談窓口**
 - アルコール依存症等に関する相談対応、専門機関への紹介

飲酒運転撲滅運動の推進に関する条例関連事業

◆ 飲酒運転違反者への適正飲酒指導

1 回目の飲酒運転違反者に受診又は飲酒行動に関する指導、必要に応じた受診勧告を実施



受診義務等の履行状況

○ 1回目違反者

診察又は指導を
受ける義務
4,284名①

違反者が
いずれかを
選択

アルコール依存症に関する診察
440名②

(いずれも受けない場合)
勧告

飲酒行動に関する指導
2,143名③

$$\text{履行率} = 60.3\% ((\text{②} + \text{③}) \div \text{①})$$

※令和元年12月末の累計数

当所におけるアルコール依存症対策事業

- ◆ **飲酒運転違反者への適正飲酒指導**
1 回目の飲酒運転違反者に受診又は飲酒行動に関する指導、必要に応じた受診勧告を実施
- ◆ **アルコール健康障害に関する講演会**
依存症者家族及び自助グループの主たる相談支援者への講話
- ◆ **中小企業への減酒支援講習会**
企業で働く従業員や健康管理者への啓発
- ◆ **アルコール健康障害に関する啓発**
ロビーに啓発資料を展示する等、正しい知識と相談窓口について広く周知
- ◆ **アルコール関連問題の相談窓口**
お酒の飲み方が気になる方やお酒を減らせない方の相談対応、必要に応じて専門の医療機関等に紹介

当所におけるアルコール依存症対策事業

- ◆飲酒運転違反者への適正飲酒指導
- ◆アルコール健康障害に関する講演
- ◆中小企業への減酒支援講習会
- ◆アルコール健康障害に関する啓発
- ◆アルコール関連問題の相談窓口

適正飲酒指導の主な内容

- ◆ **AUDITの実施**
 - 自分の飲酒行動を振り返る
- ◆ **適正飲酒に関する情報提供**
 - アルコールによる健康障害
 - アルコールに含まれる純アルコール量
 - 適正飲酒量
 - アルコールの分解にかかる時間
 - 飲酒量を減らす方法 など
- ◆ **AUDITの点数に応じた個別指導**
 - 必要に応じ、専門医療機関への受診勧奨

あなたのお酒の飲み方…

大丈夫!?

不適切な飲酒は、アルコール健康障害の原因となります。
さらに、健康のみならず、飲酒運転、暴力、虐待、自殺などの
様々な問題にも密接に関連しています。

○あなたに、次のようなことはありませんか？

- お酒を飲む機会が多く、少しのつもりが大量に飲んでしまう。
- 二日酔いで、仕事を休んだり約束を守らなかつたりしたことがある。
- お酒を飲んでいる時間が長く、以前に比べ飲む量が増えた。
- お酒を飲んでいた間の記憶がないことがある。
- お酒を飲まないといらいらすることがある。
- 健康診断で肝機能の異常が指摘された。



上記の項目にあてはまる場合、あなたのお酒の飲み方に問題があるかもしれません！

○アルコールによる影響

身体の問題

脳の萎縮 心筋症
脂肪肝 糖尿病
肝炎 高血圧
肝硬変 がん

こころの問題


不眠症 うつ病
妄想 認知症
幻覚 意識障害



社会的な問題

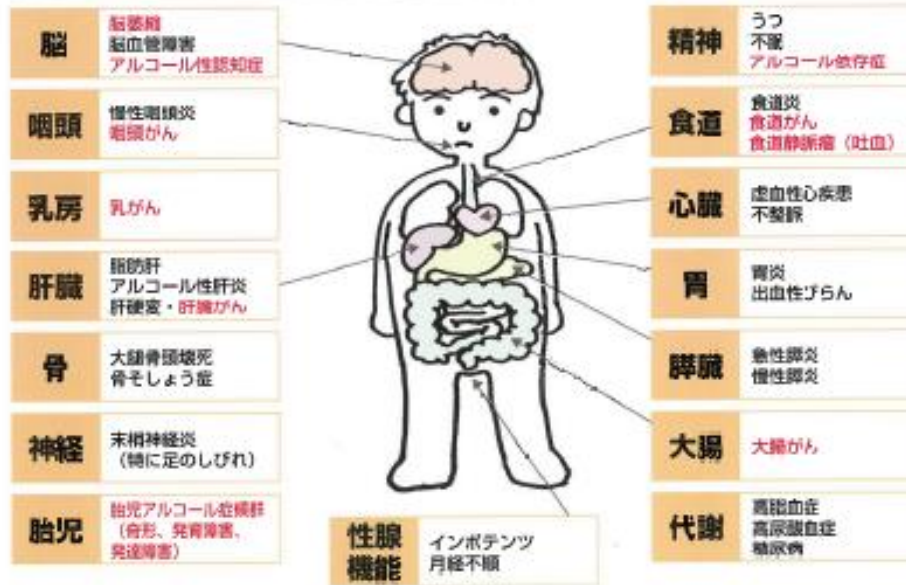
飲酒運転 仕事能率の低下
欠勤 家族関係の悪化
暴力 育児放棄・虐待
経済的破綻

● 気になるあなたは、次ページへ！

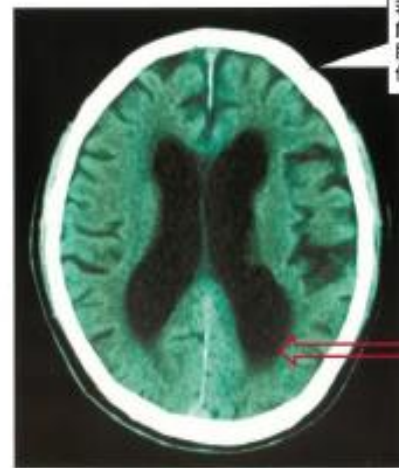
福岡県 

アルコール健康障害について

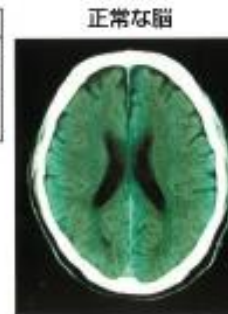
○ 不適切な飲酒によって起こる健康障害



○ 不適切な飲酒による脳萎縮



左の写真は50歳男性のもので、若いころから毎晩焼酎2～3合を飲酒。脳萎縮により、物忘れ、注意力低下により日常生活に支障



正常な脳

脳実質の萎縮に伴い脳室が著明に拡大している

飲酒による脳萎縮は、断酒することによってほとんどの場合改善することも知られています。

出典：久里浜医療センター

お酒の飲み方を見直すポイント

飲酒量を減らす方法は様々です。あなたに合った方法を考えましょう。

あなたが実行できそうな項目に□✓をつけてください。

〈 節酒の基本 〉

- 「節酒宣言」をする。
- 定期的に受診や健康診断を受ける。
- 飲酒量の上限を決める。1日 ____ ドリンク
- 飲んだ量を計算する。
- 飲酒の前に食事を取るようになる。
- 次の1杯までの間を空ける。
- 飲酒する時は、小さなグラス・コップを使用する。
- 高濃度のお酒から低濃度のお酒、炭酸飲料、ウーロン茶等を飲むように変える。
- 飲酒する時は、ゆっくり飲むようにする。
- 今まで飲酒して過ごしていた時間を、趣味などの活動で時間を過ごす。
- その他 _____

〈 自宅でできる節酒法 〉

- 飲酒日記をつける。
- 家族や周りの人の協力を得る。
- 飲酒以外の趣味などの活動で時間を過ごす。
- 買い物をする時は、酒を売っている店を避ける。
- 自宅に酒類を「買い置き」しない。
- その他 _____

〈 外出時にできる節酒法 〉

- 飲む（飲みすぎてしまう）場所を避ける。
- 必要以上のお金を持ち歩かない。
- 返杯をしない。
- 酒席であいさつ回りをする時は、お酒ではなくウーロン茶等とする。
- 飲んでいる間は、飲むだけでなく、会話を楽しんだりカラオケ等に興じたりする。
- 勧められても「ノー」と言える練習をしておく。
- 飲まない友人と外出する。
- 酒席は断るか、早く引き上げる。
- 二次会に行かない。
- その他 _____

参考文献：北九州市精神保健福祉センター作成冊子「お酒とうまくつきあうために～節酒のすすめ～」

飲酒日記(アルコールダイエットダイアリー)の活用について

飲酒日記(アルコールダイエットダイアリー)は、「酒量を減らそう!」「お酒の飲み方を変えよう!」と思った方、「このままの飲み方で大丈夫かな?」と心配な方へお勧めの「自己管理ツール」です。

また、家族・友人・知人・仲間・職場の人などあなたのお酒の飲み方を見直してくれる人に協力してもらい一緒に取り組むことで、安心と理解、協力を得ることができます。あなたがつける毎日の飲酒日記に、協力者の“いいね!”を積み重ねていきましょう。

協力者となられる家族や職場の方へ

● 飲酒日記に協力をお願いします

飲酒のコントロールは、本人だけの努力では難しいものです。本人が飲酒日記を毎日つけることができるようにサポートをお願いします。

● 無理強い、非難はしないでください

飲酒日記をつけることがストレスになることがあるので、高い目標設定をする必要はありません。

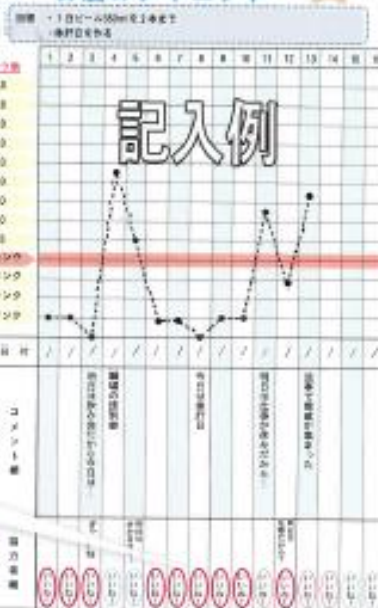
節酒できなかった日があっても決して非難せず、「次がんばろう」とはげまし、節酒できた日は「よくできた」とほめて、「いいね」をつけてください。

目標を設定することで、
意識が芽生えます。

毎日の飲酒量をチェック
することで、適正飲酒が
身についていきます。

「いいね!」を積み重ねる
ことで、達成感が生まれ
ます。

お酒のダイエット



当所におけるアルコール依存症対策事業

- ◆ 飲酒運転違反者への適正飲酒指導
- ◆ アルコール健康障害に関する講演
- ◆ 中小企業への減酒支援講習会
- ◆ アルコール健康障害に関する啓発
- ◆ アルコール関連問題の相談窓口

アルコール健康障害に関する講演会



年2回開催

アルコール依存症に関する研修会

日時：令和元年12月11日（水）

14:00～16:00

場所：宗像総合庁舎 大会議室

1 開会あいさつ

2 講演

「アルコール依存症の正しい知識とその対応」

講師：八幡厚生病院 心身医療病棟 看護副主任 本村 陽平氏

3 自助グループによる体験発表

○AA ムナカタ ～当事者の立場から～

○戸畑断酒友の会 ～家族の立場から～

研修会参加者 52名

※参加者の内訳

一般13名

（本人5名、家族8名）、
断酒会9名、AA2名、
障がい福祉サービス11名、
地域包括センター2名、
行政5名

居宅介護支援事業所6名、
ショートステイ1名、
訪問看護3名

令和元年度 アルコール依存症

研修会の案内



「家族がお酒をやめられない」「対応に困っている」そのような悩みを抱えていませんか。アルコール依存症は飲酒をコントロールできない病気であり、誰もがなる可能性があります。また否認の病とも言われており、なかなか治療につなぐことが難しい病気です。家族や支援者にできる効果的な声かけのしかた「CRAFT」について一緒に学んでみませんか。

★どなたでも無料で参加できます★

◆演題 「CRAFT のすすめ

～依存症者を治療につなげる家族（支援者）のためのプログラム～

◆日時 令和2年1月31日（金） 14時～16時

（受付13：30～）

◆場所 宗像総合庁舎大会議室（2階）（宗像市東郷1-2-1）

◆講師 一本松すずかけ病院 看護師長 古田 和弘 氏
看護師 鈴木 由紀子 氏

当所におけるアルコール依存症対策事業

- ◆ 飲酒運転違反者への適正飲酒指導
- ◆ アルコール健康障害に関する講演
- ◆ 中小企業への減酒支援講習会
- ◆ アルコール健康障害に関する啓発
- ◆ アルコール関連問題の相談窓口

お酒との 上手な付き合い方

福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所
健康増進課 精神保健係

相談窓口のご案内

お酒のこと（飲酒行動）で困ったときは
職場や家族だけで隠したり、抱え込んだりせず、
下記にご相談ください

- ▶ 福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所
（宗像・遠賀保健所）
- ▶ 健康増進課 精神保健係
- ▶ 電話 0940-36-2473
- ▶ 問い合わせ時間 8:30~17:15

アルコール出前ミニ講座の ご案内

事業所に出向いて、適正飲酒についてのミニ講話を行っています。
職場の皆さんで上手なお酒の飲み方について学びませんか？

アルコール出前ミニ講座

就職したばかりの新社会人、働き盛りの中堅職員、会社で大きな役割を担う管理職。立場はいろいろ違っても、職場や家庭でお酒を飲む機会は多いと思います。

飲み過ぎた翌日、反省することはありませんか？

健康のために、日頃の飲酒を振り返り、適正な飲酒について学びましょう。

保健所では、事業所に出向いてアルコールに関する正しい知識の普及啓発活動を行っています。職場での研修会のひとつとして、飲酒にまつわる健康障害について学びを深め、適正飲酒で健康維持・増進を図りませんか。

以下の内容で実施しております。

○対象：宗像・遠賀管内の事業所の従業員

○開催日時：事業所での研修会の時間等を利用させていただき、10～30分程度

○開催場所：研修会等開催場所に保健所職員が出向きます

○内容：「適正飲酒とアルコール健康障害」

- ① 酔いのメカニズム、適正飲酒とは
- ② アルコールが体に与える影響
- ③ アルコールが体から抜けるまでにかかる時間
- ④ アルコール依存症とは
- ⑤ あなたの飲み方大丈夫？（スクリーニングテスト）

○講師：福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所 精神保健係 保健師

○費用：無料



当所におけるアルコール依存症対策事業

- ◆ 飲酒運転違反者への適正飲酒指導
- ◆ アルコール健康障害に関する講演
- ◆ 中小企業への減酒支援講習会
- ◆ アルコール健康障害に関する啓発
- ◆ アルコール関連問題の相談窓口

8月25日から8月31日は 飲酒運転撲滅週間です

あなたのお酒の飲み方大丈夫？ チェックしてみましょう！！

AUDIT (アルコールスクリーニングテスト)

AUDIT (オーディット) はWHO (世界保健機関) が作成した、テストです。以下のよう質問に回答し、その点数の合計で自身の飲酒問題の程度を判断します。

質問	最高値	0	1	2	3	4	回答
問1	どれくらいのお酒をアルコール飲料を飲むのですか？	全く飲まない	月に1回以下	月に2-4回	月に2-3回	月に4回以上	
問2	飲酒量は、1日平均してどれくらいですか？ (1ドリンクの目安を参照)	1-2ドリンク	3-4ドリンク	5-6ドリンク	7-9ドリンク	10ドリンク以上	
問3	1日に10ドリンク以上飲むことがあつたことがありますか？ (1ドリンクの目安を参照)	なし	月に1-2回	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問4	習慣、友人、家族には飲酒を管理されているが、あなた自身は飲酒に自信がありますか？	1年未満	1年以上	2年以上	3年以上	4年以上	

1ドリンクの目安
「特別」指定酒類1杯は1ドリンク
「普通」指定酒類2杯は1ドリンク
「ハイアルコール」指定酒類1杯は1ドリンク
「ハイアルコール」指定酒類2杯は1ドリンク

判定の見方

合計点	判定	アドバイス
0-7点	飲酒量が少ない	アルコール依存症が疑われる、健康被害、事故、犯罪などで社会的な支障をきたす可能性があります。
8-14点	危険な飲酒量	現在のお酒の飲み方を続けること、健康被害や社会的支障に支障をきたす可能性があります。
15-20点	危険な少ない飲酒量	今のところ、お酒の飲み方がありますが将来的に問題ないようです。飲酒量や飲酒習慣を見直し、飲酒の量を減らす必要があります。
21-35点	飲酒依存症	今のところ、お酒に関する問題はないようです。

知っていますか？ アルコール摂取量とアルコール消失時間

飲酒量 (ml) × アルコール度数 (%) × アルコール比重 (0.8) = 純アルコール量 (g)

ビール中瓶1本 (500ml 7%アルコール度数) の純アルコール量は
 $500\text{ml} \times 0.07 \times 0.8 = 28\text{g}$ (28g)

通常、1ドリンクのアルコールが体から消失するのにかかる時間は約2時間とされています。

1ドリンク = 純アルコール量 10g (WHO定義)

2時間 × ドリンク数 = アルコール消失時間

ビール中瓶1本が体から消失するのにかかる時間は
 $2\text{時間} \times 2\text{ドリンク} = 4\text{時間}$

ビール中瓶1本は味見だ～さあ～飲むぞ～

1ドリンクの真の目安

1ドリンク	清酒、泡盛、焼酎1杯 (約30ml) / ウイスキー100ml
2ドリンク	日本酒1合 (180ml) / ビール中瓶1本 (500ml) / 葡萄酒1杯 (度数12% 180ml 1杯)
3ドリンク	ビール大瓶1本 (1.0L) / 焼酎ロック (度数25% 25ml) / コップ1杯 (180ml)

アルコール消失時間は目安であり、個人差があり、飲酒習慣や体質、体格、体調によっても異なります。

夜更まで飲んでしまったら、まだ体内に残っている場合があります。夜飲んだから大丈夫、という思いやり、飲酒運転は決してしてはなりません。飲んだら寝ない！を徹底しましょう！

※ 参考：キリンビール株式会社 適正飲酒啓発資料「アルコール依存症、適正飲酒啓発資料」
福岡県 健康・アルコールサイト

適正飲酒量の3原則

- 適正飲酒量は2ドリンク
- 休肝日をとる。(週に2日)
- 食べながら飲む。

アルコールの飲みすぎによる体への負担

アルコールの飲みすぎによる体への負担

アルコール血中濃度と酔いの状態

アルコール血中濃度 (mg%)	状態
0.05以下	覚醒状態
0.05-0.10	軽微な酔い
0.10-0.15	軽度の酔い
0.15-0.20	中程度の酔い
0.20-0.25	重度の酔い
0.25-0.30	意識障害
0.30-0.35	昏倒
0.35-0.40	呼吸停止
0.40以上	死亡

飲酒運転撲滅条例 (違反者に対する罰則)

飲酒運転 1回目 → 受診努力

5年以内

飲酒運転 2回目 → 受診報告の義務

H27年9月21日～1月31日までの「飲酒運転撲滅キャンペーン」期間に限り、罰則が軽減されます！

60日以内

知身に 受診結果を報告

アルコール依存症である

今後も運転する → 治療報告の義務 → 再度運転することになった旨の申出

今後は運転しない → 運転しない旨の申出

アルコール依存症ではない → 参加義務 → 飲酒行動改正プログラム、啓発プログラム

受診報告義務対象外
努力規定による受診で、アルコール依存症と診断された者
既にアルコール依存症であることが判明している者
未成年者・受刑者

11月10日から16日は アルコール関連問題啓発週間です



アルコール関連問題啓発週間

あなたのお酒の飲み方大丈夫？
チェックしてみましょう！！

AUDIT (アルコールスクリーニングテスト)

※ AUDIT (オーディット) はWHO (世界保健機関) が作成した、テストです。
以下のような質問に回答し、その点数の合計で自身の飲酒問題の程度を判断します。

質問	点数	0	1	2	3	4	回答
問1 どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	全く飲まない	月1回以下	月2-4回	週2-3回	週4回以上		
問2 飲酒時は、1日平均してどれくらいの量を飲みますか？ (下記、ドリンク数の目安を参照)	1-2ドリンク	3-4ドリンク	5-6ドリンク	7-9ドリンク	10ドリンク以上		
問3 1日に6ドリンク以上飲むことがどれくらいの頻度でありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日		
問10 親戚、友人、医師又は健康管理に関わる方が、あなたの飲酒についての心配をしたり、飲酒を控えるようにとあなたに勧めたことがありますか？	なし		1年以上前		過去1年以内		
合計							

ドリンク量の目安
 ・焼酎・泡盛(お酒割り1杯)=1ドリンク
 ・日本酒1合=2ドリンク
 ・ウイスキー・水割りダブル1杯=2ドリンク
 ・ビール(大瓶)1本=2.5ドリンク

判定の見方

合計点	区分	アドバイス
4点以上	アルコール依存症疑い群 2.4点: アルコール依存症患者の平均点 2.0点: アルコール依存症を疑う 1.0点: アルコール飲料消費量の平均点	アルコール依存症が疑われ、健康や、家庭や職場での生活への悪影響が心配されます。 保健所や医療機関にご相談ください。
3点~1.4点	危険な飲酒群 1.0点: 過半数が肝臓疾患の患者を招ける	現在の飲酒の飲み方を続けると、将来健康や社会生活に支障をきたすおそれがあります。
1点~7点	危険の少ない飲酒群 7点: 0.0歳男性の平均点	今のところ、お酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。 適量飲酒に心がけ、お酒の量、頻度が「増えない」よう努めましょう。
0点	非飲酒群	今のところ、お酒に関する問題はなようです。



知っていますか？ アルコール摂取量とアルコール消失時間

$$\text{飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \times \text{アルコール比重 (0.8)} = \text{純アルコール量 (g)}$$

ビール中瓶1本(500ml アルコール度数5%)の純アルコール量は
 $500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$ (2ドリンク)

通常 1ドリンク のアルコールが体から消失するためにかかる時間は約2時間とされています。

1ドリンク=純アルコール量10g (WHO定義)

$$2\text{時間} \times \text{ドリンク数} = \text{アルコール消失時間}$$

ビール中瓶1本が体から消失するためにかかる時間は
 $2\text{時間} \times 2\text{ドリンク} = 4\text{時間}$

ビール中瓶1本は味見ださあ~ 飲むぞ~

主なアルコールの量の目安

1ドリンク	焼酎、泡盛(お酒割り薄め1杯(酒3、お湯7) ワイン1杯(100ml))
2ドリンク	日本酒1合(180ml) ビール中瓶1本(500ml) 缶酎ハイ(度数8%)350ml 1缶
2.5ドリンク	ビール大瓶1本(633ml)
3ドリンク	後割ロック(度数25%) コップ1杯(180ml)

アルコール消失時間は目安であり、個人差があり、飲酒習慣や体質、体格、体調によっても異なります。

あなたの、家族の、お酒の飲み方は大丈夫？

飲酒チェックシート SNAPPY CAT!

夜更まで多めに飲んだ翌朝は、頭痛や吐き気、めまい、脱水症状など、飲酒翌朝の不快な症状に悩まされた経験がある方、ぜひこのチェックシートを家族と一緒に活用してください。

参考: キリンビール アサヒビール 福岡県

アルコールの飲みすぎに「体」への負担

肝臓は、アルコールを分解する働きがあります。飲みすぎると肝臓に負担がかかり、脂肪肝や肝硬変の原因になります。

飲酒運転は、お酒の消費の一部です

飲酒運転は、お酒の消費の一部です。飲酒運転は、お酒の消費の一部です。

ご自由にお取りください

飲酒運転は、お酒の消費の一部です

飲酒運転は、お酒の消費の一部です。



令和元年度 アルコール依存症 研修会の案内

研修会の案内

あなたの飲酒の飲み方は大丈夫？

飲酒チェックシート SNAPPY CAT!

当所におけるアルコール依存症対策事業

- ◆ 飲酒運転違反者への適正飲酒指導
- ◆ アルコール健康障害に関する講演
- ◆ 中小企業への減酒支援講習会
- ◆ アルコール健康障害に関する啓発
- ◆ アルコール関連問題の相談窓口

アルコールに関する相談窓口

●積極的に相談しましょう

問題飲酒の解決は、相談から始まります。
2ページのAUDITの判定結果で、**8点以上**ある
場合には、積極的に相談しましょう。
家族や身近な方からの相談も受けています。



相談窓口

機関名		電話番号	
福岡県	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500	
	各保健福祉（環境）事務所	筑紫	092-513-5585
		粕屋	092-939-1185
		糸島	092-322-3326
		宗像・遠賀	0940-36-2473
		嘉穂・鞍手	0948-21-4875
		田川	0947-42-9307
		北筑後	0946-22-3965
		南筑後	0944-72-2176
京築	0930-23-2966		
北九州市	北九州市立精神保健福祉センター	093-522-8729	
福岡市	福岡市精神保健福祉センター	092-737-8829	
大牟田市	大牟田市（福祉課）	0944-41-2663	
久留米市	久留米市保健所	0942-30-9728	

●福岡県飲酒運転撲滅対策医療センター（医療法人優なぎ会 雁の巣病院）
092-606-2861

●アルコール依存症の専門医療機関は「ふくおか医療情報ネット」から探せます。

ふくおか医療情報ネット



①いろいろな条件で医療機関を探す

②その他の条件

③疾患・治療内容

④精神・神経科領域

⑤アルコール依存症 にチェック

⑥調べたい市町村を選択

●アルコール依存症回復のための自助グループ

福岡県断酒連合会

福岡県断酒協会

人々復興

●関連サイト アルコール関連相談啓発サイト

ご清聴ありがとうございました



県広報部長エコトン