

行動目標 7 定期的に健康診断を受けます

【対象】 青年期、壮・中年期、高齢期

【関連指標】

この1年間で健康診断を受けた人の割合(%)

現状値	目標値	
H13	H18	H23
67.0	73.0	78.0

Q. あなたは、定期的に健康診断を受けていますか？

A. 次の1～5からあてはまるものを選んでください。

- 1 健康診断を受けていないし、あまり気にしていない
- 2 健康診断を受けたいと思うが、実際には難しいと思う
- 3 健康診断は大切であるし、今年は健康診断を受けようと思う
- 4 今年は健康診断を受けた(継続2年以内)
- 5 毎年、健康診断を受けている(継続2年以上)

普段は勉強や仕事、家事、育児、遊びやスポーツなど色々なことに忙しく、健康のことを考える機会はありません。しかし、そうした色々なことができるのも、“健康だからこそ”なのです。

ステップ **A**

健康は自分でつくるもの、“健康だからこそ”の自分をもっと大切にしよう
(健康まめ知識p.113 参照)

健康管理、健康診断の必要性が理解できればステップ° Bへ

ステップ **B**

健康診断を受けるのが難しい理由を考え、周囲の人にも相談しよう

今年は健康診断を受けようと思えば、ステップ° Cへ

ステップ **C**

実際に、健康診断を受けよう

健康診断を受けることができれば、ステップ° Dへ

ステップ **D**

来年も、健康診断を受けるよう、努力しよう

2年以上続けて健診を受けることができれば、ステップ° Eへ

ステップ **E**

今後も引き続き健康診断を受けよう

これからも、定期的に健康診断を受け、健康管理に努めましょう。

取り組みの具体例：自分にあった方法を見つける参考にしてください

ステップ	目標	行動例
A	<p>【目標】 健康管理の大切さを知る</p> <p>素直に自分を見つめ直そう</p>	<p>自分の食生活や運動習慣、生活習慣等を見つめ直す 健康管理をすること、健診を受けることについて、家族や友人と話を 健康づくり、健康管理について、市の広報紙や、テレビ、インターネット、雑誌等から情報を入手する</p>
B	<p>【目標】 健康診断の受診を決意する</p> <p>周囲のアドバイスも受けよう 気楽に考えてみよう</p>	<p>健康診断を受けることが難しい理由を考え、ノートに書く 例：いつ、どこで、健康診断を受けられるのかわからない 例：健康診断に行くのが面倒だ 例：忙しくて、時間がない 家族、友人等に健康管理、健康診断の受診についてのアドバイスを受ける</p>
C	<p>【目標】 健康診断を受ける</p> <p>自分にあった方法を選ぼう</p>	<p>☆いつ、どこで健康診断が受けられるのかわからないという人は・・・ 市の広報紙で健康診断に関する情報を入手する 市保健センターへ問い合わせる 就労している人は、職場や加入している健康保険組合へ問い合わせる</p> <p>☆面倒だという人は・・・ 家族や友人と一緒に受けに行く 家族や友人に、健診会場まで連れて行ってもらう 「健診を受けたら、 する」など、自分で自分にご褒美をあげる</p> <p>☆時間がないという人は・・・ 職場や家族に、健康診断を受ける日時を宣言し、協力してもらう 健診の予約をするなど健康診断を受ける日を決め、その日時に向けて仕事や家事等の調整をするよう心がける 自宅や職場等に近い場所で健康診断を受ける</p>
D	<p>【目標】 来年も健康診断を受けるよう努力する</p> <p>健康管理することのプラスイメージを意識しよう 無理せず受けられるよう工夫しよう</p>	<p>健康管理をすることの大切さ(効果)をメモして、読み返す 家族や友人同士で、健康診断の受診について、声をかけ合う 市の広報紙(健康診断の情報が掲載されている)を毎月必ず一読する 健康診断を受ける時期を決めて、忘れないように書いておく</p>
E	<p>【目標】 毎年、健康診断を受ける</p> <p>ステップBで考えた理由を参考にしよう</p>	<p>健診の受診を難しくさせる理由から、その対処法をメモしておく 例：時間がない・・・(対処)比較的、時間に余裕のある時期や時間帯を把握しておく 周囲の理解や協力を得られるようにしておく 例：受診方法がわからない ・・・(対処)毎年、決まった時期に(または同じ機関で)健康診断を受ける</p>

行動目標 8 子育ての不安や悩みに対処します

【対象】乳幼児期の保護者

【関連指標】

育児について相談相手のいる保護者の割合(%)

現状値	目標値	
	H13	H18
95.4	98.0	100.0

Q. あなたは、子育ての不安や悩みに対処できていますか？

A. 次の1～4からあてはまるものを選んでください。

1 不安や悩みはあるが、一人で悩むだけで、対処できそうにない

2 不安や悩みがあるし、どうにかして対処したいと思う

3 不安や悩みに対処できることもあるし、できないこともある

4 子育ての不安や悩みはない、または、不安や悩みに対処できる

ステップ **A**

子育ての不安や悩みについて自分の心の整理をしよう
(健康まめ知識p.114 参照)

子育ての不安や悩みに向き合い、対処しようと決意できたら ステップ B へ



ステップ **B**

子育てについて学んだり、相談することから始めよう

自分で対処したり、誰かに相談して対処できたら ステップ C へ



ステップ **C**

自分なりの子育てスタイルをもとう

自分なりに子育ての不安や悩みに対処できるようになれば、ステップ D へ



ステップ **D**

これからも一人で悩まず、子育ての不安や悩みに対処できる心のゆとりをもとう

これからも、子どもの心と身体の健康に十分気を配りながら、子育てを楽しみましょう。

取り組みの具体例：自分にあった方法を見つける参考にしてください

ステップ	目標	行動例
A	<p>【目標】 子育ての不安や悩みに向き合う</p> <p>どんなことに不安や悩みを感じるのか、今の自分の心の状態についてよく考えよう</p>	<p>今の自分の不満、ストレス、不安や悩みなど、色々な気持ちをノートに書いて整理する どのようなことに不安や悩みを感じるかを考え、大きな悩みから小さな悩みまで順に並べる 誰にも相談できない理由や、不安や悩みを解決するために問題となることについて考える 不安や悩みを抱える自分と子どもとの関係に問題はないか考える</p>
B	<p>【目標】 子育てについて学び、誰かに相談する</p> <p>子どもの成長や発達、子育てについて、あまりよく知らないことから、必要以上に不安になったり悩む場合も多いので、まずは、子育てについて学ぶことから始めよう 不安や悩みは決して一人で抱え込まず、必ず家族や友人、近所の人、公共機関など、誰かに相談しよう</p>	<p>健診で子育てについての情報を得たり、子育て教室に参加する 市や関係機関等で実施する子育てに関する相談窓口を利用する (健診、子育て教室、子育て相談の情報については、広報紙を参照。または保健センターへ問い合わせ) 親や近所の人など、子育て経験者の話を参考にする 家族に相談する 子育てサークル等で子育て仲間と情報交換をしたり、勉強会をする 健診、子育て教室、子育てサークル、公園などに行き、話をする 子育てサークルに参加する (子育てサークルの情報は、子育て学習センターへ問い合わせ) 育児書等を参考にする (ただし、情報にふりまわされないように注意する)</p>
C	<p>【目標】 自分なりの子育てスタイルをもつ</p> <p>自分にあった方法を選ぼう 気持ちに余裕をもつことで、見えてくることも多いはず。もっともっと子どもの笑顔が見えるようになるかもしれませんよ。</p>	<p>子どもとのスキンシップを大切に 子どもと近所を散歩する 子どものペースで遊んだり、子どものペースで歩く 片手間ではなく、ゆっくりと子どもと向き合う(子どもの話をじっくり聞く) 家族での会話を多くもち、家族が仲良くする 子どもの世話や家事を一人で抱え込まず、家族に協力してもらおう 疲れたり、しんどさを感じたら、周囲の人に助けを求め、休養をとる 親としての自覚、責任とともに、親としての楽しみについて考え、知る</p>
D	<p>【目標】 いつでも、子育ての不安や悩みに対処できる</p> <p>深く悩む前に対処を心がけよう</p>	<p>自分なりの子育ての不安や悩みの対処法を増やす 子育ての楽しさを、日記に書くなどして、再発見する 不安や悩みを相談できる相手や場所をみつけて気軽に相談する</p>

行動目標 9 子どもとの関わり方などの不安や悩みに対処します

【対象】 少年・思春期の保護者

【関連指標】

1 週間のうち中学生が家族と会話した時間 (時間)

現状値	目標値	
H13	H18	H23
8.8	増加	増加

Q. あなたは、子育ての不安や悩みに対処できていますか？

A. 次の1～4からあてはまるものを選んでください。

1 不安や悩みはあるが、一人で悩むだけで、対処できそうにない

2 不安や悩みがあるし、どうにかして対処したいと思う

3 不安や悩みに対処できることもあるし、できないこともある

4 子育ての不安や悩みはない、または、不安や悩みに対処できる

ステップ **A**

子育ての不安や悩みについて自分の心の整理をしよう (健康まめ知識 p. 114 参照)

子育ての不安や悩みに向き合い、対処しようと決意できたら ステップ B へ

ステップ **B**

子どもにきちんと向き合うことから始めよう
そして、一人で悩まず誰かに相談しよう

子どもにきちんと向き合うことができたならステップ C へ

ステップ **C**

いろいろな人と言葉を交わし、気分転換を心がけよう

自分なりに子どもと向き合い、子育ての不安や悩みに対処できるようになれば、ステップ D へ

ステップ **D**

これからも、子どもと向き合い、子どもとの関係を楽しむ心のゆとりをもとう

これからも、子どもときちんと向き合い、親子の関係性を大事にするよう心がけましょう。

取り組みの具体例：自分にあった方法を見つける参考にしてください

ステップ	目標	行動例
A	<p>【目標】 子育ての不安や悩みに自分で対処しようと決意する</p> <p>どんなことに不安や悩みを感じるのか、今の自分の心の状態についてよく考えよう</p>	<p>子どもとの関係や、子どもの様子、自分の不安や悩みなど、色々な考えや気持ちをノートに書いて整理する</p> <p>子育ての不安や悩みに対する自分の行動や、これまでのこと等について整理する</p> <p>誰かに相談できない理由や、不安や悩みを解決するたうえで問題となることについて考える</p> <p>不安や悩みを抱える自分と子どもとの関係に問題はないか考える</p>
B	<p>【目標】 子育てについて学び、誰かに相談する</p> <p>何よりも子どもときちんと向き合うことが大切。でも、不安や悩みは決して一人で抱え込まず、家族や友人、近所の人、公共機関など、誰かに相談するようにしよう</p>	<p>子どもとの会話の時間を多くもち、子どもの話をじっくり聞く</p> <p>家族みんなで話し合う</p> <p>市や関係機関等で実施する子育てに関する相談窓口を利用する (子育て相談の情報については、広報紙を参照。または保健センターへ問い合わせ)</p> <p>学校に相談する</p> <p>学校の保護者会や、少年・思春期の子育てに関する講座等に参加し、様々な人と話をする</p> <p>親や近所の人など、子育て経験者の話を参考にする。</p>
C	<p>【目標】 いろいろな人と言葉を交わす</p> <p>自分にあった方法を選ぼう</p>	<p>家族みんなで食事をする機会を多くもつ</p> <p>家族での会話を多くもち、家族が互いのことに関心をもつようにする</p> <p>子どもと近所を散歩する</p> <p>家族でスポーツしたり、外出する機会を多くもつ</p> <p>近所の人には、なるべくあいさつをする</p> <p>趣味やスポーツの活動に参加し、地域の人とのかかわりをもつ</p>
D	<p>【目標】 いつも、子どもときちんと向き合い、子育ての不安や悩みに対処できる</p> <p>深く悩む前に対処を心がけよう</p>	<p>子どもとどんな話をしたか、子どもの様子はどうか、1週間を振り返る</p> <p>自分なりの子育ての不安や悩みの対処法を増やす</p> <p>家族揃って食事をする日、家族で出かける日など、「家族団らんの日」を決める</p> <p>不安や悩みを相談できる相手や場所をみつけて気軽に相談する</p>

子どもが何歳になっても、子育てには不安や悩みはつきものです。子どもが成長し、自分の世界をもつようになると、親として、子どもとどう向き合えばよいのか、子どもが悩んでいるときにどう接すればよいのか、様々なことに思い悩む人も少なくありません。

子育てに不安や悩みがあると、気持ちに余裕が無くなったり、イライラすることもあるかもしれません。そのようなときは、家族や地域の人など、色々な人と会話をしたり、趣味やスポーツの活動に参加するなど、気分転換してみましょ。親自身が気分転換したり、色々な人と交流することが、子どもにも良い影響となるのではないのでしょうか。

行動目標10 自分で上手にストレスを解消します

【対象】 妊娠・出産期、少年・思春期、青年期、壮・中年期、高齢期

【関連指標】

1か月の間に不安や悩み・ストレスを感じた人の割合(%)

現状値	目標値	
	H13	H18
24.1	19.0	13.0

Q. あなたは、自分でストレスを解消できますか？

A. 次の1～4からあてはまるものを選んでください。

1 ストレスを感じるが、自分で解消できそうにないと思う

2 ストレスを感じるし、自分でストレスを解消したいと思う

3 ストレスを自分で解消できることもあるし、できないこともある

4 ストレスを感じることはない、または、自分でストレスを解消できている

ステップ

A

自分でストレスを解消できそうにないと思う理由を考えてみよう (健康まめ知識p.114参照)

ストレスを解消するよう努力しようと決意できたら
ステップ B へ

ステップ

B

できることから実践してみよう そして、自分なりの解消方法を見つけよう

自分にあった方法が見つければステップ C へ

ステップ

C

たまには違う方法を試したり、誰かと一緒にやってみよう

誰かと一緒にストレスを解消するなど新しい解消法が見つければ、ステップ D へ

ステップ

D

これからも、上手にストレスを解消しながら、心のゆとり、心の休息をとるよう心がけよう

身体の健康と同じように、心の健康にも気を配りましょう。

取り組みの具体例：自分にあった方法を見つける参考にしてください

ステップ	目標	行動例
A	<p>【目標】 ストレス解消の努力をしようと決意する ストレスがうまく解消されない理由を考えよう 周囲のアドバイスも受けよう</p>	<p>どんなことにストレスを感じ、なぜ自分で解消できないのか、ノートに書く ストレスを解消するうえで、問題となる点を整理する ストレスを解消するうえでの問題点で、改善できそうなものから改善が難しいものまで順に並べる 家族や友人などのストレス解消法聞いて、参考にする</p>
B	<p>【目標】 自分でストレス解消を実践する 自分にあった方法を選ぼう</p>	<p>自分の趣味や好きなこと(スポーツ、読書、音楽鑑賞、友だちとのおしゃべり、など)をする 気分転換をするため、違うことをする(勉強でストレスがたまったら、散歩に行くなど) いつもよりゆっくりとお風呂に入ったり、好きな音楽を聴いて、リラックスする 自分のための自由な時間を意識的にもつようにする 規則正しく、十分な睡眠時間をとる 家族と一緒にごはんを食べる 1日1回は家族や友人、近所の人、職場の仲間等と会話する時間をもつ 家族や友人など、誰かに自分の気持ちを聞いてもらう ストレスの理由を、日記に書いて心の整理をする</p>
C	<p>【目標】 様々なストレスに対象できるよう多くの解消法をもつ 一人で抱え込まず、誰かと一緒にストレス解消しよう 楽しい実践方法を工夫しよう</p>	<p>趣味やスポーツ、ボランティアなど、地域のサークルや活動に参加する ストレスを感じたときに、気軽に話ができる相手や場をみつけておく 例えばカラオケなど、ストレス解消法を一緒に実践する仲間をつくる 家族や友人など、他人のストレス解消方法を参考にする ステップBにあげた行動例を参考に、違う方法を試してみる うまくストレスを解消できたら、そのことを、日記に書き、時々読みかえず ストレスを感じても、あまり深く考えないようにする</p>
D	<p>【目標】 いつも、心のゆとり、心の休息をとる ストレスの負担が大きくならいうちに、早めに対処しよう</p>	<p>ストレスの原因について考え、改善できるものは改善する ストレスを感じやすい状況をうまく回避する方法を考える 例：飲み会がストレス・・・上手な断り方を練習する ストレスを自覚する前に、こまめに気分転換をする</p>

行動目標11 喫煙者は禁煙に挑戦します

【対 象】 妊娠・出産期、少年・思春期、青年期、壮・中年期、高齢期

【関連指標】
成人の喫煙率(%)

現状値	目標値	
H13	H18	H23
24.6	18.0	11.0

Q. あなたは、禁煙に挑戦しようと思いますか？

A. 次の1～5からあてはまるものを選んでください。

- 1 禁煙するつもりは全くない
- 2 禁煙したい気もするが、実際には難しいと思う
- 3 禁煙に挑戦しようと思う
- 4 最近、禁煙に挑戦している（始めてから2週間以内）
- 5 2週間以上、禁煙に成功している

三田市では、保健センターで禁煙プログラムを受けることもできます。

詳しくは市の保健センターまでお問い合わせください

ステップ **A**
タバコが健康に与える影響について、正しい知識を身につけ、改めて考えてみよう
(健康まめ知識p. 115 参照)

タバコが自分に害があることを自覚したらステップ B へ

ステップ **B**
禁煙が難しい理由を考え、周囲の人にも相談しよう

禁煙に挑戦してみようと思えば、ステップ C へ

ステップ **C**
今日から、禁煙しよう

禁煙が実行できれば、ステップ D へ

ステップ **D**
明日も、禁煙できるよう、工夫しよう

2週間以上続けることができれば、ステップ E へ

ステップ **E**
喫煙を再開しないよう、がんばろう

取り組みの具体例：自分にあった方法を見つける参考にしてください

ステップ	目標	行動例
A	<p>【目標】 たばこが自分や他人の健康に与える害を理解する</p> <p>素直に自分を見つめ直そう</p>	<p>市や健康福祉事務所のパンフレットを参考にする 市の保健センターに問い合わせをする インターネットや本などでタバコの健康への影響を知る 市の健康相談を利用したり、学習機会に参加する 1日に吸ったタバコの量や、どんなときにタバコを吸いたくなるか考える 1日のタバコの量を毎日書とめて、増えていないかチェックする 今のペースでタバコを吸い続けると、自分の健康にどのような影響があると思うか、メモをする 家庭や職場、レストラン等の公共の場などでタバコを吸うとき周囲の人に配慮しているか、自分の喫煙行動を見直す</p>
B	<p>【目標】 禁煙に挑戦しようと決意する</p> <p>周囲のアドバイスも受けよう</p>	<p>禁煙が難しい理由を考え、ノートに書く 例：目標を決めても、すぐに挫折してしまう 例：タバコを吸わずに気を紛らわす方法がわからない 例：タバコを吸いたいという誘惑に負けてしまう 禁煙に挑戦した経験のある身近な人に、なぜ禁煙しようと思ったのか、理由を聞く</p>
C	<p>【目標】 禁煙に挑戦する</p> <p>自分にあった方法を選ぼう</p>	<p>☆身近な目標から始めよう・・・ 1日のタバコの量の目標を、現在より少し少ない本数(実現性のある身近な目標)に決めて、挑戦する 気楽な気持ちで禁煙している時間を延ばしていく タバコを吸わない人の近くや、妊婦、子どもの前、分煙されていない飲食店では、タバコを吸わないと決める 禁煙日を設定する</p> <p>☆タバコが吸いたくなったら・・・ 飴やガムを食べる 冷たい水やジュース、または熱いお茶を少しずつ飲む 深呼吸する ペンを持つ、細かい手作業をするなど、指先を動かして気を紛らわせる からだを絶えず動かす(散歩、入浴、おしゃべりなど)</p> <p>☆タバコが吸いたくならないために・・・ 緊張したり、イライラしたり、人と争うことを避ける(心を安静に保つ) 野菜を食べる(繊維の多い野菜は空腹感を抑える) 喫煙者や、喫煙場所は避ける アルコールやコーヒー、香辛料などの刺激物はひかえる 食事が済んだら、すぐに席を立てて歯をみがく</p> <p>☆自分に合った方法が分からない人は・・・ 市の保健センターで、禁煙プログラムを受ける (詳しくは、市保健センターへ問い合わせ)</p>

次ページのステップDへ！

取り組みの具体例：自分にあった方法を見つける参考にしてください

ステップ	目標	行動例
D	<p>【目標】 明日も禁煙に挑戦する</p> <p>喫煙のマイナスイメージをもっておこう 気楽に続けられるよう工夫しよう 身近な目標を設定しよう</p>	<p>たばこの害を記したメモ等を目に付くところに貼っておく 禁煙(減煙)する理由やメリットを書きとめて、ときどき読みかえす 禁煙後は、イライラしたり、集中力や落ち着きがなくなる離脱症状があることを知っておく ニコチンの離脱症状は、「健康回復へのサイン」と前向きに受け止める 禁煙に成功した身近な人の方法や、成功の秘訣などを参考にする 禁煙したいと思っている仲間を誘って、一緒に挑戦し、励まし合う 周囲の人に禁煙することを宣言して、励ましや協力をお願いする 最初の2週間は外で飲んだり、煙の多い場所へは行かない 気楽な気持ちで禁煙している時間や日数を延ばしていく 禁煙がうまくいなくても、“目標を低くして再び挑戦すればよい”と気楽に構えて、再度挑戦を続ける</p>
E	<p>【目標】 喫煙を再開しないよう、がんばろう</p> <p>ステップBで考えた理由を参考にしよう</p>	<p>禁煙が難しい理由から、その対処法を考え、身につけておく 例：誘惑に負ける ……(対処)イライラする気持ちのコントロールの仕方を身につける 誘惑対処法を(お茶を飲む、飴を食べる等)を決める これまで頑張ってきた苦労を思い出し、無駄にしないと自分に言い聞かせる</p>

(参考)

ニコチン依存度チェック

タバコがやめにくい大きな原因に、ニコチン依存があります。あなたがニコチン中毒になっていないか、今すぐチェックしてみましょう。

【方法】
 以下の8項目の質問について、自分にあてはまるものに 印をつけ、それらの点数を加算して、合計点数を計算してください。

質問		0点	1点	2点
1	あなたは、朝目覚めてから何分位で最初のタバコを吸いますか。	30分後	30分以内	
2	あなたが、映画館や図書館など禁煙と決められている場所にいる時、タバコを吸うのをがまんすることが難しいと感じますか。	いいえ	はい	
3	あなたは、1日のなかでいつどのようなときに吸うタバコが最もやめにくいと思いますか。	右記以外	朝起きた時の目覚めの1本	
4	あなたは、1日何本吸いますか。	15本以下	16～25本	26本以上
5	あなたは、午後に比べて午前中のほうが、より多くのタバコを吸いますか。	いいえ	はい	
6	あなたは、かぜで1日中寝ているような時にも、タバコを吸いますか。	いいえ	はい	
7	あなたは、タバコを肺まで吸い込みますか。	吸い込まない	時々吸い込む	いつも吸い込む
8	あなたが、いつも吸っているタバコに含まれているニコチンの量はどれくらいですか。	0.9mg以下	1.0～1.2mg	1.3mg以上

【判定】 合計点が0～3点・・・ニコチン依存度は【低い】
 4～6点・・・ニコチン依存度は【ふつう】
 7～11点・・・ニコチン依存度は【高い】

FTQ (Fagerstrom Tolerance Questionnaire)
 (Fagerstrom (ファガストローム), 1978)

行動目標12 お酒は適量を楽しみ、飲みすぎに注意します

【対象】 青年期、壮・中年期、高齢期

【関連指標】
成人の「お酒をよく飲む人」の割合(%)

現状値	目標値	
	H13	H18
28.5	21.0	14.0

Q. お酒の適量を知り、適量の範囲で楽しむようにしていますか？

A. あてはまる番号を選んでください。

- 1 お酒の適量を知らないし、
気にして飲む気もない

- 2 お酒の適量を知っているが、
適量を守るのは難しい

- 3 適量範囲で飲むように、
節酒に挑戦しようと思う

- 4 適量の範囲で飲むように
している

ステップ **A**

アルコールの体への影響や適量について知り、
自分の生活や健康について改めて考えてみよう
(健康まめ知識p.116 参照)

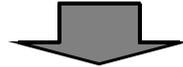
正しい知識、正しい理解ができればステップBへ



ステップ **B**

お酒を減らすのが難しい理由を考え、周囲の人
にも相談しよう

お酒の量や回数を減らす決意ができれば、ステップCへ



ステップ **C**

お酒を飲む量や回数を減らそう

お酒の量や回数を減らすコツがわかればステップDへ



ステップ **D**

これからも飲みすぎないよう、心がけよう

取り組みの具体例：お酒と上手に付き合う参考にしてください

ステップ	目標	行動例
A	<p>【目標】 次の3つについて知る お酒の飲みすぎによる影響を知る お酒を飲んではいけないときを知る お酒の適量を知る</p> <p>自分の飲酒に問題があるか、冷静に判断する 素直に自分を見つめ直そう</p>	<p>(、 について) 市や健康福祉事務所のパンフレットを参考にする 市の保健センターに問い合わせをする インターネットや本などでアルコールの健康への影響などについて知る</p> <p>(について) 適量が清酒に換算して1合であることを知る <i>目安として、清酒1合、ビール大ビン1本、焼酎お湯割り1合、ウイスキーでダブル1杯、ワインでグラス2杯はほぼ同量のアルコールを含むと言われてています</i></p> <p>自分が「酔いすぎの状態」になる、お酒の量や種類を自覚する <i>「酔いすぎの状態」・・・例えば、「気が大きくなる」、「大声でがなりたてる」、「怒りっぽくなる」、「立てばふらつく」などの状態</i></p> <p>一緒に飲んでいた人に、どの程度のお酒の量で「酔いすぎ状態」になっていたか、教えてもらう。 最近、お酒を飲まないで眠れない、お酒の席で誰かと争いになった、記憶が無くなっていた、二日酔いがひどいなどの症状がないか思い出す お酒を飲んでいる時の自分の様子について、仲間や家族に聞く 「飲酒状態の自己診断」(p.109参照)でチェックし、自分の飲酒問題を冷静に受け入れる</p>
B	<p>【目標】 お酒を飲む量や回数を減らすことを決意する</p> <p>周囲の人の意見も参考にしよう</p>	<p>節酒が難しい理由を考え、ノートに書く 例：宴会や仕事上の付き合いが多くて、やむを得ない 例：友人や同僚などから誘われる機会が多く、うまく断れない 例：家での晩酌が何より楽しみだ 例：家ではついつい飲みすぎる</p> <p>節酒をしている人や、家族や友人に節酒のコツなどを相談する</p>

次ページのステップCへ！ 

取り組みの具体例：お酒と上手に付き合う参考にしてください

ステップ	目標	行動例
C	<p>【目標】 お酒を飲む量や回数を減らす</p> <p>お酒を飲む場面などにあわせて挑戦しよう</p> <p>家族や周囲の人の協力してもらおう</p>	<p>☆宴会や仕事の付き合いが多い人は・・・ 自動車に乗って参加する、または、乗ってきたと言う(嘘も方便) 相手につがない 非アルコール飲料で盛り上がる習慣を身につける</p> <p>☆誘われる機会が多い人、うまく誘いを断れない人は・・・ 「あいにく先約があって」と言う(嘘も方便) 「今日は体調が悪くて」と言う(嘘も方便) 残業をせずに終業後さっさと帰宅する 別の趣味を持つ 診断書を見せる</p> <p>☆家でついつい飲みすぎるとい人は・・・ 冷たいビールが飲みたいとき、冷えた麦茶をぐっと飲む お茶でのどの渇きを止める アルコール飲料を買い置きしない アルコール飲料のビンや銚子、グラスのサイズを小さいものにする ひとりで飲まない 食事で満足するようにする 晩酌をしない曜日を定める 飲酒カレンダーをつける</p> <p>(「健康日本21」推進ガイドライン参照)</p>
D	<p>【目標】 適切な飲み方を継続する</p> <p>お酒と上手に付き合うことが、お酒を長く楽しむ秘訣です。</p>	<p>次の3つを守って飲んでいるか、チェックする 次の3つを守って飲む</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 週に2日程度は肝臓を休ませる 2. 適量を守って飲む。 3. 食べながら飲む <p>たんぱく質や脂肪、ビタミン豊富な食べ物をつまみながら飲むと、胃の粘膜を保護します</p>

アルコールは依存性をもった薬物ですので、自分でうまく調節しながら飲むことが難しい人は、アルコール依存症への黄色信号です。

定期的にセルフチェックをしたり、健康診断を受けるなど、健康管理に注意しましょう。

(参考)

飲酒状態の自己診断

【方法】
以下の14項目について、自分にあてはまるものに 印をつけ、それらの点数を加算して、合計点数を計算してください。

	最近6か月に次のようなことがありましたか。	回答	点数
1	酒が原因で大切な人(家族や友人)との人間関係にひびが入ったことがある	A. ある B. ない	3.7 - 1.1
2	せめて今日だけは酒を飲むまいと思っても、つい飲んでしまうことが多い	A. あてはまる B. あてはまらない	3.2 - 1.1
3	周囲の人(家族・友人・上役など)から大酒飲みと非難されたことがある	A. ある B. ない	2.3 - 0.8
4	適量でやめようと思っても、つい酔いつぶれるまで飲んでしまう	A. あてはまる B. あてはまらない	2.2 - 0.7
5	酒を飲んだ翌朝に、前夜のことをとところどころ思い出せないことがしばしばある	A. あてはまる B. あてはまらない	2.1 - 0.7
6	休日には、ほとんどいつも朝から飲む	A. あてはまる B. あてはまらない	1.7 - 0.4
7	二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことが時々ある	A. あてはまる B. あてはまらない	1.5 - 0.5
8	糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断されたり、その治療を受けたことがある	A. ある B. ない	1.2 - 0.2
9	酒がきれたときに、汗が出たり手が震えたり、イライラや不眠など苦しいことがある	A. ある B. ない	0.8 - 0.2
10	商売や仕事上の必要で飲む	A. よくある B. ときどきある C. めったにない	0.7 0.0 - 0.2
11	酒を飲まないとき寝つけないことが多い	A. あてはまる B. あてはまらない	0.7 - 0.1
12	ほとんど毎日、3合以上の晩酌をする(ウイスキーなら1/4本以上、ビールなら大瓶3本以上)	A. あてはまる B. あてはまらない	0.6 - 0.1
13	酒の上の失敗で警察のやっかいになったことがある	A. ある B. ない	0.5 0.0
14	酔うといつも怒りっぽくなる	A. あてはまる B. あてはまらない	0.1 0.0

【判定】 合計点が2点以上・・・きわめて問題が多い **【重篤問題飲酒群】**
 2～0点・・・問題あり **【問題飲酒群】**
 0～-5点・・・まあまあ正常 **【問題飲酒予備軍】**
 -5点以下・・・まったく正常 **【正常飲酒群】**