

アルコール(飲酒)に関する体験型健康講話 ～ アルコールと上手につきあおう ～

新潟県は、全国の中でもトップ10に入るほど飲酒習慣のある方が多い県です。
アルコールは上手に飲めば「百薬の長」とも言われますが、
度を過ぎた飲み方は「万病の元」になります。その人や家族の人生を狂わせることも…。
お酒に強い人・弱い人・普通の人…人それぞれです。
アルコールとの相性を確認し自分を知ることによって無理なく楽しくお酒とつきあえます。

【アルコール体質判定でお酒との上手なつきあい方を知る】

アルコールを飲むと、肝臓で分解され、まず「アセトアルデヒド」という頭痛や吐き気などの悪酔いを招く物質に変わります。お酒に強いか弱いかはアセトアルデヒドを分解する酵素の活性が高いか低いかにかかっています。

アルコール体質判定は、エタノール・パッチを腕に貼って**アルコールに対する体質**を見ることで、お酒に強いか弱いかを知ることができます。



↑
アルコール体質判定
セット

【体験型健康講話(アルコール編)の実施について】

- 時 間 帯：お昼休み・休憩時間・就業後の時間など。※もちろん就業時間中も可。
職場の衛生週間や安全衛生大会などの基調講演としての利用。
事業所の健康管理の一環として、ご希望のお時間にお伺いいたします。
- 場 所：事業所内・食堂・会議室など、どこでも対応させていただきます。
※参加者用の机とイスがあると良いです。
- 参 加 者：どなたでも
参加人数は、5～20名程度（詳細につきましては、要相談）
- 内 容：
 - ・エタノール・パッチテストにて体質を知っていただく。
 - ・アルコール依存度テストでご自分に合ったお酒の飲み方を知っていただく。
 - ・アルコールクイズで楽しくお酒について知っていただく。
 - ・宴会シーズンなどでの上手な&美味しいお酒とのつきあい方をご提案。
- 所要時間：40分程度（詳細につきましては、要相談）
- 講話担当：新潟健康増進財団 保健師

予算・詳細内容に関するお問い合わせは下記までお願いいたします。

一般財団法人 新潟健康増進財団

TEL：0256-78-8875 FAX：0256-78-8886 燕市吉田下中野735-1