

ア

アルコールと上手につきあおう  
【体験型】

CONTENTS

### アルコールパッチテスト

- ・自分の「体質」を知ろう
- ・どうしてパッチテストで「体質」がわかるの？

### 体質別アドバイス

- ・「ぜんぜん飲めない族」
- ・「ホントは飲めない族」
- ・飲みすぎ注意の「危ない族」

### お酒に関するクイズ

- ・お酒の良い点とは？
- ・お酒の適量とは？

### お酒のメリット・デメリット

- ・お酒に関するアンケート結果
- ・アルコールと関連のある検査項目
- ・アルコール依存症について
- ・アルコール血中濃度と酔いの状態
- ・お酒とメンタルの関係

### お酒の上手な飲み方

- ・「適正飲酒 10 ヶ条」

