

# 新型コロナウイルス版 「お酒をへらす」ための工夫（減酒・節酒編）

コンパクト版

2020.4.19 ぶるすあるは

生活の変化・リモートワーク・外出自粛・オンライン飲み会・ストレス…

この機にお酒の量がふえた人は、元の量、飲み方へ。

飲みすぎ・危険な飲み方予防のための工夫集です「できることから・今から」

制作

NPO ぶるすあるは

イラスト：チアキ

各種資料を掲載



## マイルールを決める・宣言する

時間？量？頻度？… マイルール設定

まわりの人に宣言する！

例)

- ・朝、昼は飲まない
- ・週末だけにする
- ・休肝日を週2回
- ・量は○○まで
- ・オンライン飲みの終了時間決めておく
- ・今週末はアルコールフリーに etc

## 準備・飲み方を工夫

例)

- ・お酒は決めた量だけ準備、買い置きしない
- ・度数の低いものにする、ロックより水割り
- ・ソフトドリンクと食べ物を必ず準備
- ・空腹はNO 最初に食事、食べながら飲む
- ・グラスを小さくする
- ・寝室で飲まない（場所をわける） etc

飲みかた大丈夫？  
飲酒チェックツール  
「SNAPPY-CAT」へ



全国の相談窓口・  
医療機関を探す  
依存症対策全国センター

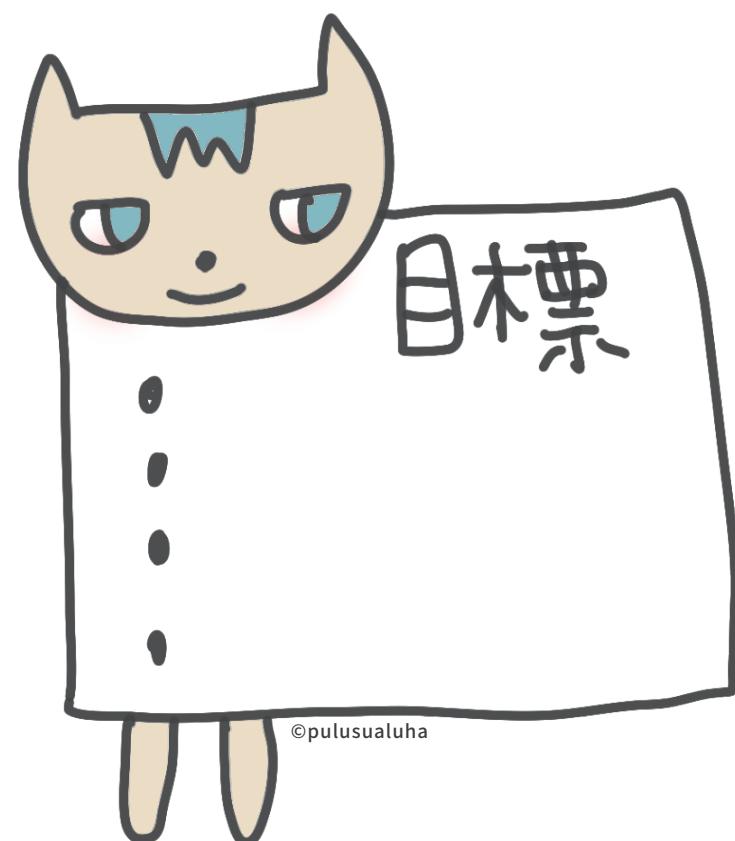


Myルール

⋮

©pulusualuha





生活の変化・リモートワーク・外出自粛  
オンライン飲み会・ストレス…

飲みすぎ・危険な飲み方予防のための工夫集です  
「できることから・今から」

## 1 準備・飲み方を工夫

例)

- ・お酒は決めた量だけ準備、買い置きしない
- ・度数の低いものにする、ロックより水割り
- ・ソフトドリンクと食べ物を必ず準備
- ・空腹は NO 最初に食事、食べながら飲む
- ・グラスを小さくする
- ・寝室で飲まない（場所をわける） etc



## 2 マイルールを決めて宣言

時間？量？頻度？… マイルール設定

例)

- ・朝、昼は飲まない
  - ・週末の楽しみにする
  - ・休肝日を週 2 回
  - ・量は○○まで etc
- まわりの人に宣言する！



## 3 記録とシェアでモチベーション維持

マイルールやれてる？

手帳やカレンダーに記録  
だれかとシェア

例)

- ・パートナーと一緒に取り組む
- ・友人に報告メッセージでモチベーション維持



ほかの活動で時間をうめる・こころをメンテ

お酒以外のやること、楽しみなど、なるべくたくさん書き出す、予定をうめる  
車で行く用事をつくる  
シラフでだれかとつながる etc

マイルールのためにも…  
じぶんを知る・知識をもつ

どれくらい飲んだら酔う？  
自分の酔い方を知っておく  
今の飲み方は？  
自分の飲み方をチェックしてておく

飲酒チェックツール  
「SNAPPY-CAT」へ



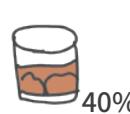
こんな飲み方はとくに要注意



自分で決めたお酒の  
飲み方を守れない  
休肝日を作れない  
要注意の飲み方…  
依存症かも？ SOS を

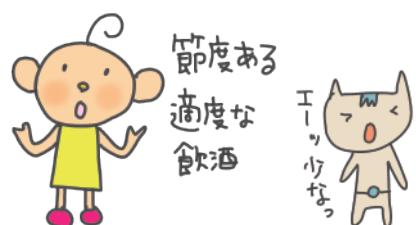
## 健康を守るための 12 の飲酒ルール (飲酒のガイドライン・厚生労働省)

「節度ある適度な飲酒」は 1 日平均純アルコール 20g 程度、およそ次の量です

ビール	チューハイ	ハイボール	ウイスキー	日本酒	ワイン	焼酎
 5% 500ml ロング缶 中ビン 1本	 7% 350ml 1本	 7% 350ml 1本	 40% 60ml ダブル 1杯	 15% 180ml 1合	 12% 200ml グラス 2杯	 25% 100ml

女性や高齢者、飲酒で顔が真っ赤になる  
体质の人はこれより少なく  
そのほか ... 休肝日は週 2 回  
寝酒をひかえる、薬といっしょに飲まない  
依存症者は生涯断酒などがあげられています

厚生労働省>  
e-ヘルスネット  
>>飲酒



多量飲酒 は「1 日平均 60g 以上の飲酒」

→上の表の 3 倍くらい  
多くのアルコールで起きる問題は多量飲酒者から  
起きていると考えられています

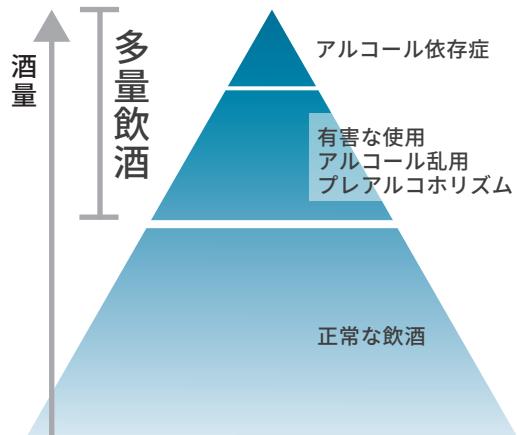
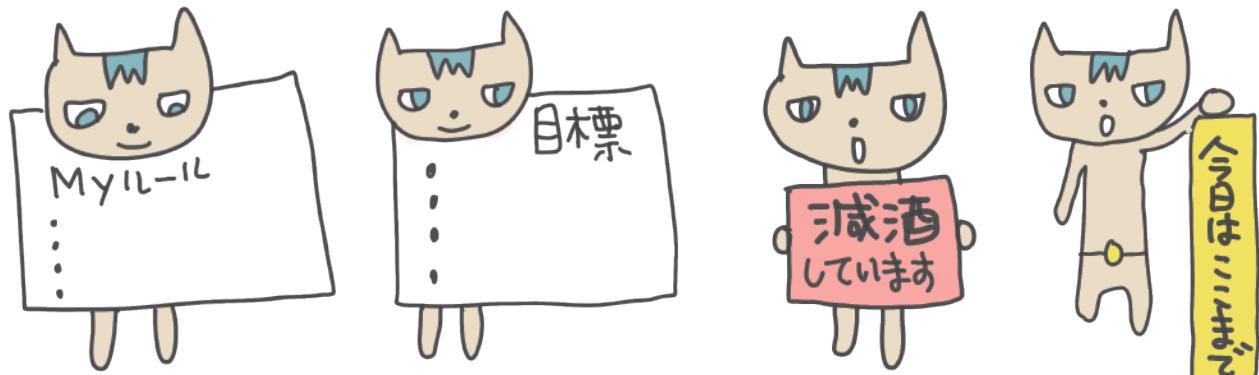


図 厚生労働省 e-ヘルスネット>>アルコール関連問題の分類「飲酒行動の分布」より (面積=およその人口)



全国の相談窓口・医療機関を探す  
| 依存症対策全国センター HP

※相談機関では、ご家族からの相談も  
お受けしています。お問い合わせください

新型コロナウイルス版  
「お酒をへらす」ための工夫 (減酒・節酒編)

ver.2 2020.4.16

制作: NPO 法人ぶるするあるは

イラスト: チアキ

サイトに、こころのメンテのための  
各種資料、ダウンロード素材を掲載



©putusualuna