

SBI R T S

Screening
飲酒スクリーニング

Referral to Treatment
専門医療機関への紹介

Brief Intervention
簡易介入

& Self-help groups
自助グループ

紹介BOOK

依存症治療拠点機関
医療法人北仁会 旭山病院

はじめに

目次

| | |
|--------------------------------|----|
| 1. SBIRTSの目的と流れ | 2 |
| 2. 進め方のポイント | 3 |
| S:スクリーニング | |
| 飲酒習慣スクリーニングテスト | 5 |
| 飲酒量の目安 | 6 |
| スクリーニングテストの結果・こんなタイミングでやってもらおう | 7 |
| その他の簡便なスクリーニングテスト | 8 |
| BI:簡易介入(減酒指導) | |
| 簡易介入の目的と種類 | 9 |
| (1)超短時間でできる簡易介入 | 10 |
| (2)資料を用いた簡易介入 | 11 |
| 介入のポイント(FRAMES) | 12 |
| (3)テキストを用いた簡易介入 ABCDプログラム | 13 |
| RT:専門医療機関の紹介 | |
| 減酒指導がうまくいかなかった時 | 15 |
| 依存症に関する説明資料 | 16 |
| 道内の相談機関・専門医療機関一覧 | 17 |
| 軽依存症向け短時間外来治療ABCDEプログラム | 18 |
| S:自助グループの紹介 | |
| 道内の自助グループ・家族会一覧 | 19 |
| 自助グループの紹介の仕方 | 20 |
| その他資料(目標シート、飲酒日記) | 21 |

1. SBIRTSの目的と流れ

SBIRTSの目的

ご本人及びご家族に対する簡易なスクリーニングにより、「危険な飲酒」や「アルコール依存症」の可能性を判定し、適切な介入で必要な場合に専門治療につなげる目的で作成されました。

早期発見、治療により、アルコールによる心身への影響だけでなく、家庭生活や仕事への影響などの予防や解決を目的としています。短時間で、手軽に、病院や診療所、相談機関、介護機関、健診機関など多様な機関で実施可能です。

<SBIRTSの流れ>

対象者

- ・アルコールにより心身への影響がある人
- ・アルコールにより家庭生活や職業生活への影響がある人
- ・健康診断の受診時

スクリーニング検査

AUDITの実施 (P.5)

※時間がない場合はP.8の簡便なスクリーニングを行う

0～9点

危険の少ない
飲酒群

年1回フォロー

10～19点

現状を悪化させる
恐れのある
危険な飲酒群

節酒指導

節酒困難

20～40点

アルコール依存
症疑い群

断酒指導

専門医療機関、
相談機関の紹介

自助グループの
紹介

2. 進め方のポイント

1. 対象になるかどうかの抽出作業（アルコール関連問題の抽出）

－ 異常値及び該当項目があれば、チェックを入れて下さい

1) 心身への影響

○飲酒が関わる病気： _____

○検査所見： γ GTP ALT AST MCV 尿酸 中性脂肪 血糖
 血圧

○臨床所見： 顔や身体に傷跡 手足の震え 発汗 顔のむくみ 体のだるさ
 下痢 身なりのだらしなさ 酒臭 赤ら顔 年齢より老けている

○健診所見： メタボ症状 腹部エコーの異常

○精神症状： うつ症状 パニック症状 物忘れ 不眠 暴言・暴力

○既往歴： 骨折・外傷 高血圧 糖尿病 膵炎 痛風 肝機能障害
 低カリウム血症 うつ病 パニック障害 摂食障害
 自傷・自殺企図（過量服薬・リストカット）
 がん（口腔・咽頭・喉頭・食道・胃・肝臓・結腸・直腸・乳房）

2) 家庭・職業生活への影響

○家族関係： 家族関係の不和 離婚や別居 虐待・DV 身内に大量飲酒者がいる
 子どもに問題が生じている

○仕事関係： 欠勤や遅刻を繰り返す 職場で酒臭がする 能率低下 失職

○飲酒上の出来事： 飲酒運転 転倒・転落 他者とのトラブル 救急車の利用
 車の事故

～複数該当する場合は、スクリーニングを行う～

2. スクリーニングテスト AUDITの実施（次のページにあります）



3. 患者、家族への指導

チェックの結果に従い、節酒指導か断酒指導を行います。

本人が理解し、自ら決定できるようにサポートすることが大切です。



飲酒習慣スクリーニングテスト: AUDIT (The Alcohol Use Disorders Identification Test)

| | 質問 | 0点 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
|----|---|--------|--------|---------------------|--------|-------------------|
| 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 |
| 2 | 飲酒する時は通常どのくらいの量を飲みますか？(純アルコール量換算g) 6ページでチェックしてみてください | 10～20g | 30～40g | 50～60g | 70～90g | 100g以上 |
| 3 | 1度に60g以上飲酒することがどの位の頻度でありますか？ | ない | 月1回未満 | 月1回 | 週1回 | 毎日、 ほぼ毎日 |
| 4 | 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？ | ない | 月1回未満 | 月1回 | 週1回 | 毎日、 ほぼ毎日 |
| 5 | 過去1年間に、普通だと思えることを飲酒していたために出来なかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？ | ない | 月1回未満 | 月1回 | 週1回 | 毎日、 ほぼ毎日 |
| 6 | 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？ | ない | 月1回未満 | 月1回 | 週1回 | 毎日、 ほぼ毎日 |
| 7 | 過去1年間に、飲酒后、罪悪感や自責の念にかられたことが、どれくらいの頻度でありましたか？ | ない | 月1回未満 | 月1回 | 週1回 | 毎日、 ほぼ毎日 |
| 8 | 過去1年間に、飲酒のために前夜の出来事を思い出せなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？ | ない | 月1回未満 | 月1回 | 週1回 | 毎日、 ほぼ毎日 |
| 9 | あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？ | ない | | あるが、 過去1年 はない | | 過去1年 以内 にある |
| 10 | 肉親や親戚、友人、医師、または他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、酒量を減らすように勧めたことがありますか？ | ない | | あるが、 過去1年 はない | | 過去1年 以内 にある |

スクリーニング

飲酒量の目安（純アルコール量換算 g）

| | お酒の例 | 純アルコール量20g | 純アルコール量40g | 純アルコール量60g | 純アルコール量80g | 純アルコール量100g |
|--------|----------------|--------------------|--------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| 5%のお酒 | ビール チューハイ | 500ml (ロング缶1本) | 1リットル (ロング缶2本) | 1.5リットル (ロング缶3本) | 2リットル (ロング缶4本) | 2.5リットル (ロング缶5本) |
| 7%のお酒 | チューハイ ハイボール | 350ml (缶1本) | 700ml (缶2本) | 1.05リットル (缶3本) | 1.4リットル (缶4本) | 1.75リットル (缶5本) |
| 9%のお酒 | ストロング チューハイ | 280ml | 560ml (ロング缶1本強) | 840ml | 1.1リットル (ロング缶2本強) | 1.4リットル |
| 12%のお酒 | ワイン 梅酒 | 200ml (グラス2杯) | 400ml | 600ml | 800ml | 1リットル |
| 15%のお酒 | 日本酒 | 180ml (1合) | 360ml (2合) | 540ml (3合) | 720ml (4合) | 900ml (5合) |
| 25%のお酒 | 焼酎 | 100ml (グラス1/2杯) | 200ml | 300ml | 400ml | 500ml |
| 40%のお酒 | ウイスキー | 60ml (ダブル1杯) | 120ml | 180ml | 240ml | 300ml |

計 _____ g

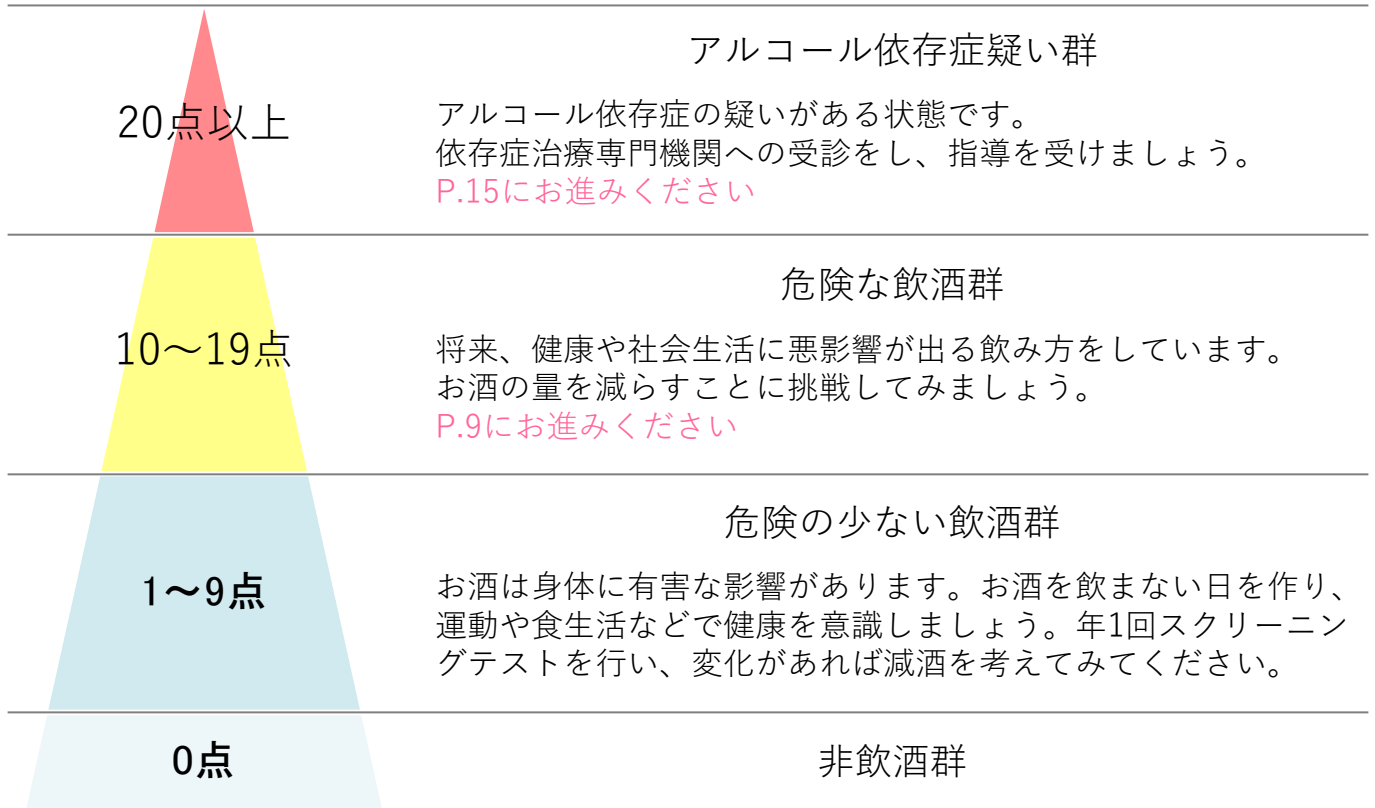
< 計算の例 >

①5%の500ml ビール3本 60g

②7%の350ml チューハイ1本 + 12%のワイン2杯 = 20g + 20g = 40g

上記のように、あてはまる g 数を足してください

スクリーニングテストの結果



こんなタイミングで行ってもらいましょう！

健康診断と一緒に

健康診断のタイミングでAUDITを実施している自治体や企業も出てきています。検診の結果を見せてもらい、その点数に応じて、上記の介入を検討してみてください。

栄養指導と一緒に

病院などでの栄養指導の場合、より飲酒量について話しやすいとも言われています。もし糖尿病などを合併していたり、肥満で栄養指導を受けるタイミングがあれば、事前にAUDITもお願いしてみてください。

内科受診と一緒に

お酒を飲む中で内科疾患を併発することが多く見られます。そのため、病院にもよりますが、内科受診と一緒にAUDITを取ってもらうようお願いすることも可能です。

その他の簡便なスクリーニングテスト: CAGE、AUDIT-C

< CAGE >

過去に以下の経験がありましたか？あったら✓をしてください

- 飲酒量を減らさなければならぬと感じたこと
- 他人があなたの飲酒を批判するので、気にさわったこと
- 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたこと
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたこと

該当項目数

- 2項目以上 → 依存症の疑い群 (P.15へ)
- 1項目 → 危険な飲酒群 (P.9へ)
- 0項目 → 年1回のチェックを

< AUDIT-C >

P.5のAUDITの最初の3項目のみを行います

| | 質問 | 0点 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
|---|--|--------|--------|--------|--------|---------|
| 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 |
| 2 | 飲酒する時は通常どのくらいの量を飲みますか？(純アルコール量換算g) 6ページでチェックしてみてください | 10～20g | 30～40g | 50～60g | 70～90g | 100g以上 |
| 3 | 1度に60g以上飲酒することがどの位の頻度でありますか？ | ない | 月1回未満 | 月1回 | 週1回 | 毎日、ほぼ毎日 |

合計点数

- 男性5点以上、女性4点以上
→ 依存症の疑い群または危険な飲酒群
(P.5のAUDITをすべて行ってください)
- 男性5点未満、女性4点未満
→ 年1回のチェックを

Brief Intervention

簡易介入の目的

- ① アルコール依存症への進行を防ぐ
 - ② アルコールの心身への有害な影響を減らす
- 本人が自分で減酒目標を立て、減酒に取り組むことを支援するのが目標

< 簡易介入の種類 >

(1) 超短時間でできる簡易介入

「超」簡易減酒支援

依存症対策全国センターホームページよりダウンロード可能
<https://www.ncasa-japan.jp/docs/>



(2) 配布資料を用いた簡易介入

「目標シート」と「飲酒日記」

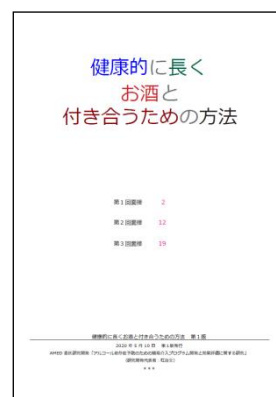
P.21、22参照

| 日 | 月 | 日 | 休 | 日 | 日 |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 目標数値 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 |
| 飲酒量 (杯数・量) | 飲酒量 (杯数・量) | 飲酒量 (杯数・量) | 飲酒量 (杯数・量) | 飲酒量 (杯数・量) | 飲酒量 (杯数・量) |
| 状況 (飲酒の理由、気分) | 状況 (飲酒の理由、気分) | 状況 (飲酒の理由、気分) | 状況 (飲酒の理由、気分) | 状況 (飲酒の理由、気分) | 状況 (飲酒の理由、気分) |
| 結果 (達成したか) | 結果 (達成したか) | 結果 (達成したか) | 結果 (達成したか) | 結果 (達成したか) | 結果 (達成したか) |

(3) テキストを用いた簡易介入 (1回5~15分、全3回程度)

ABCDプログラム*

全国依存症センターホームページよりダウンロード可能
<https://www.ncasa-japan.jp/docs/>



*医療・地域・職域ですぐに使える減酒支援の手引き：ABCDプログラム（杠岳文ら）参照
<https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document23.pdf>

(1) 超短時間でできる簡易介入



① 依存症対策全国センターのホームページの「資料」のページから以下をダウンロードし、印刷しておきます

- ・ お酒との上手な付き合い方：Ultra-BI（参加者向け）
- ・ 30秒でできる「超」簡易減酒支援：Ultra-BI（支援者向け）

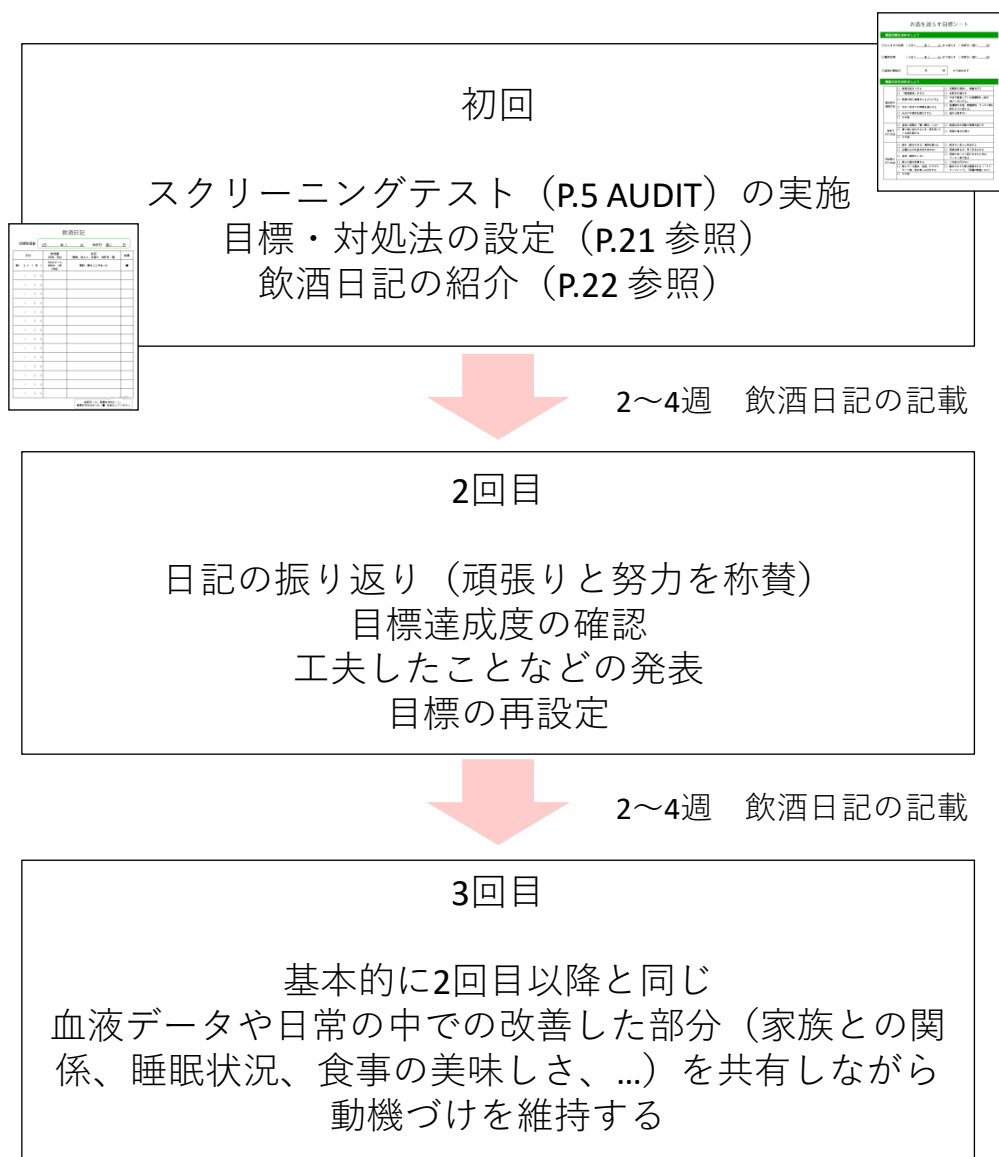
依存症対策全国センター資料のURL
<https://www.ncasa-japan.jp/docs/>

② 支援者向けの方に書いてある伝え方に気を付けながら、参加者向けのリーフレットを患者様、ご家族様に渡します

③ 外来で経過を追いながら、必要に応じて別な簡易介入もしくは専門医療機関への受診を促します

(2) 配布資料を用いた簡易介入

< 簡易介入の流れ (1回5~15分程度) >



関わりは
“FRAMES”
を参考に

介入のポイント“FRAMES”

- ① Feedback (情報をきちんとフィードバックし、考える材料を与える)
 - ・スクリーニングテストの結果について
 - ・検査所見や心身の情報などアルコール関連問題の正確な現実について
 - ・このままだと、今後どのようなことが予測されるのかについて
- ② Responsibility (自己責任・自己決定を尊重する)
 - ・アルコール関連問題の改善に関して、大事なのは自分の責任で自分が決めることであることは伝える
 - ・通院や入院の判断なども本人の決定を尊重する
- ③ Advice (具体的なアドバイスをする)
 - ・酒量を減らしたり止めたりすれば、どういふことを回避できるかをアドバイスする
 - ・減酒するとどんな良いことがありそうかを対象者自身に考えてもらうのも良い
 - ・心配する家族や支援者の意見としての気持ちは伝えて良いが、あくまで決定に関しては本人の自己決定を尊重する
- ④ Menu (他の選択肢も示す)
 - ・複数の改善方法を紹介する
 - ・対象者にとっての酒の意味を話してもらい、その代替法について考える(眠剤替わりならば、実際に眠剤を提案するなど)
 - ・酒量を減らしたり止めたりするための工夫を提示する
(飲酒日記をつける、危険な状況を特定しそれを避ける方法を見つける、など)
- ⑤ Empathy (共感しながら関わる)
 - ・今、取り組んでいることやそれでもうまくいかない部分を聞き、努力は称賛し、患者の苦労や悩みには理解を示しながら温かく接する
- ⑥ Self-efficacy (変われるという自信を高められるように関わる)
 - ・飲酒行動の改善に関して達成が可能であることを理解してもらい、支援する
 - ・酒量を減らしたり止めたりすることへの自信を高める。減酒の目標値は、あくまでも対象者が決める。7~8割の努力で出来そうな目標を立ててもらう
 - ・変わることが出来るかもしれないという対象者の自信を高める

(3) テキストを用いた簡易介入 ABCDプログラム

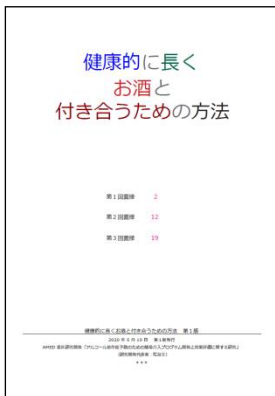


①依存症対策全国センターのホームページの「資料」のページから以下をダウンロードし、印刷しておきます

- ・健康的に長くお酒と付き合うための方法：ABCDプログラム（参加者向け）
- ・医療・地域・職域ですぐに使える減酒支援の手引き：ABCDプログラム（支援者向け）

依存症対策全国センター資料のURL

<https://www.ncasa-japan.jp/docs/>



②支援者向けの方に各回ごとの伝え方や介入の方法が書かれています。また、実際の介入に関するロールプレイの動画なども書かれています。それを事前に確認しておきます。

③介入で経過を追いながら、必要に応じて専門医療機関への受診を促します

(4) 参考にできる資料

① 久里浜医療センター 教育素材・動画

- ・教育素材の場所からは飲酒日記などの介入ツール・教材・パンフレットがダウンロードできます
- ・久里浜チャンネル（動画）の場所からは簡易介入のロールプレイ動画などが見れます

<https://kurihama.hosp.go.jp/research/education/>

② 四日市アルコールと健康を考えるネットワーク

- ・各種ツールの部分から様々な資料を見ることができます
- ・糖尿病や癌などの病気とアルコールの関係から地域連携の取り組みなど幅広い資料を見ることができます

<https://www.yokkaichi-alcohol.net/>

③ アルコール健康障害対策基本法推進ネットワーク

- ・アルコール健康障害対策基本法に関して詳しく書かれています
- ・資料ダウンロードからは日本のアルコールに関連した法律や世界の情勢なども詳しく載っています
- ・介入ツール、啓発ツール、視聴覚ツールなど利用できる教材もたくさんあります

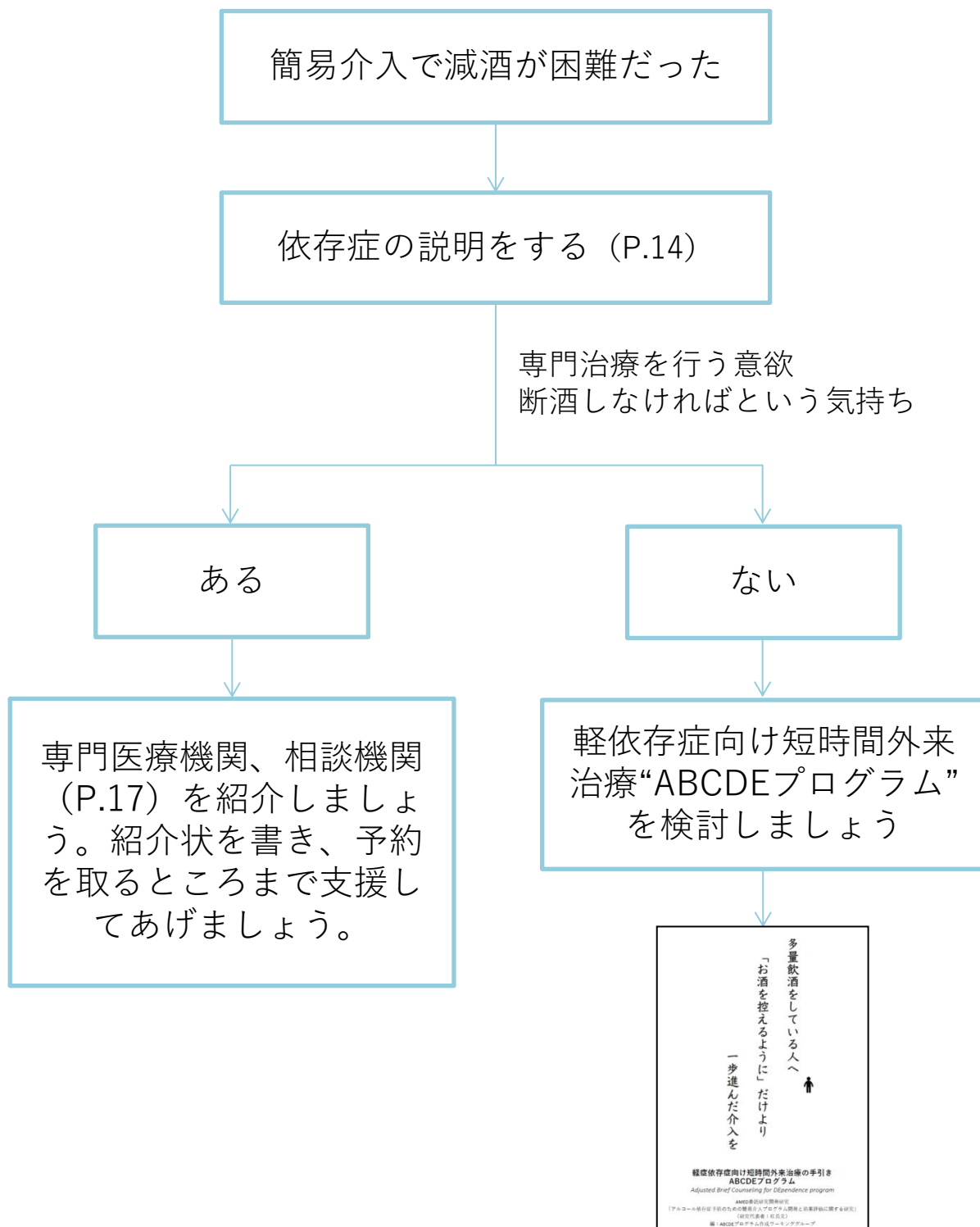
<http://alhonet.jp/>

④ 依存症対策全国センター

- ・アルコールに限らず、様々な依存症に関するデータや資料があります
- ・e-learningや漫画などで依存症を簡単に学べるツールもあります
- ・その他、すでに紹介した様々な資料をダウンロードできます

<https://www.ncasa-japan.jp/>

R Referral to T treatment



今がどのような状態かを説明する

- ・アルコールによって脳がコントロールを失い、飲酒欲求に対処できなくなっている
- ・そのため、自分で思うように場所、時間、量をコントロールできず、社会や家庭の中でうまくいかないことが増えている
- ・その相互作用で怒りや悲しみなどの感情のコントロールも失っている
- ・このまま飲酒を続けると、どんどん脳のコントロールができなくなり、アルコール関連問題がひどくなっていく
- ・その中で依存の問題が進行して仕事や家庭など多くのものを失う可能性がある
- ・断酒することで心や身体、仕事、家庭など様々な問題が改善する
- ・今の問題を何とかしたい気持ちがあるのであれば、専門医療機関を受診し、治療プログラムや指導、薬物療法を行うことができる

上記を納得してもらった上で、本人の自己決定を尊重する

- ・大切なのは自分の問題があることを認めることと、その問題が解決可能なものかもしれないと考える機会の提供です
- ・専門医療機関につながることはメリットがたくさんありますが、同時に本人が今まで頼りにしてきたものを手放す覚悟も必要です
- ・まずは行って話を聞いてくることを促すだけでも構いません
- ・また、「長期間断酒してみる人の話を聞いてみますか？」などと促し、他の人の話を聞いてみたいということであれば、先に自助グループ（P.19）を紹介するのも良いかもしれません
- ・FRAMES（P.12）同様、情報を伝え、アドバイスをしながらも本人の自己決定を尊重し、一緒にアルコール関連問題に取り組む姿勢でいることが大切になります

＜北海道の相談機関＞

| 対象 | 機関名 | 電話番号 |
|--------|----------------------|--------------|
| 札幌の方 | 札幌こころのセンター | 011-622-0556 |
| | 各区の区役所 | |
| 札幌以外の方 | 北海道立精神保健福祉センター(来所相談) | 011-864-7000 |
| | 北海道立精神保健福祉センター(電話相談) | 0570-064-556 |
| | 各地域の保健所 | |

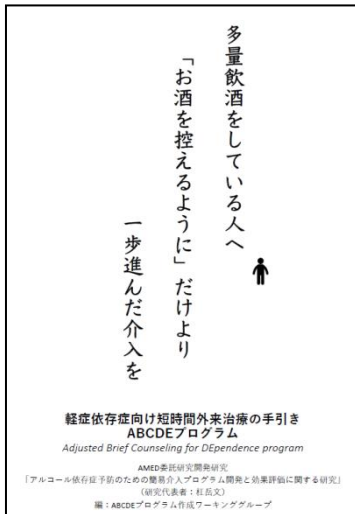
北海道の相談機関一覧：<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/madoguti.htm>



＜北海道の依存症専門医療機関＞

| 場所 | 病院名 | 電話番号 |
|-----|-----------------|--------------|
| 札幌 | 旭山病院 | 011-641-7755 |
| 札幌 | 幹メンタルクリニック | 011-622-2525 |
| 札幌 | 札幌太田病院 | 011-644-5111 |
| 札幌 | 五稜会病院 | 011-771-5660 |
| 札幌 | さっぽろ麻生メンタルクリニック | 011-737-8676 |
| 札幌 | 手稲溪仁会病院 | 011-681-8111 |
| 苫小牧 | 道央佐藤病院 | 0144-67-0236 |
| 小樽 | いしばし病院 | 0134-25-6655 |
| 江別 | 江別すずらん病院 | 011-384-2100 |
| 旭川 | 旭川圭泉会病院 | 0166-36-1559 |
| 千歳 | 千歳病院 | 0123-40-0700 |
| 滝川 | 滝川中央病院 | 0125-22-4344 |
| 旭川 | 相川記念病院 | 0166-51-3421 |
| 岩見沢 | 空知病院 | 0126-22-2072 |
| 音更 | 道立緑ヶ丘病院 | 0155-42-3377 |
| 美唄 | 美唄すずらんクリニック | 0126-66-1234 |

軽依存症向け短時間外来治療 ABCDEプログラム



①依存症対策全国センターのホームページの「資料」のページから以下をダウンロードし、確認しておきます

- ・軽症依存症向け短時間外来治療の手引き：ABCDEプログラム（支援者向け）

依存症対策全国センター資料のURL
<https://www.ncasa-japan.jp/docs/>

②ABCDEプログラムには精神科や内科、産業医につながったバージョンの仮想事例に関しての介入例が書かれています。それらを参考にしながら介入を継続します。

③プログラムにも書かれていますが、介入を継続しながら折に触れて断酒が最善の方法かもしれないこと、専門医に相談してみると解決の糸口が見つかるかもしれないことを伝えます。

④専門医療機関の受診を希望した場合は、P.15にあるように専門医療機関を一緒に探し、予約を取るところまでを一緒に支援します。

Self-help groups

自助グループとは？

自助グループは同じ問題を抱える人やその家族や友人が自主的に集まり、似たような立場や経験を持つ多くの仲間と出会い、交流し、助け合える場所です。グループのメンバーと体験談や気持ち、情報、知識を共有できます。その中で気づいたり、癒されたり、希望を持てたり、回復へのヒントや自信を得られる場所です。

依存症からの回復の中で受け入れてもらえなかったり、迷ったり、疲れたり、困った時に、仲間と助け合いながら新しい生き方を作っていく場でもあります。



当事者のためのグループ

AA（アルコールリックアノニマス）
断酒会
※オープンミーティングは誰でも参加可能

家族・友人のためのグループ

アラノン（Al-Anon）
病院などで開かれる家族会

こんな風に勧めてみましょう

- ・「お酒を止めてみた人の話を聞いてみませんか？」
- ・「試しに一度行ってみませんか？」とまずは一回誘い、感想を聞く
- ・「どこの会場なら家から近そうですか？」とパンフレットなどを見ながら、具体的に相談する
- ・「オープンスピーカーズでご家族と話だけでも聞いてみませんか？」「一緒に行ってみませんか？」など一人で行かなくても良い設定にする

※自助グループに初めて参加し、話をすることは非常にハードルが高いです。ぜひ支援者の皆様も一度足を運んでみてください。オープンミーティングであれば参加可能です。

自助グループの紹介

< 北海道のアルコール依存症の自助グループ・回復施設 >

| 団体名 | 電話番号 | E-mail | ホームページ |
|------------------------|--|---------------------------|---|
| 札幌連合断酒会 | Tel/Fax: 011-622-0221 | | |
| AA北海道セントラル オフィス | Tel/Fax: 011-557-4329 | hcoaa@yahoo.co.jp | https://aahco.jimdo.com/ |
| NPO法人 札幌MAC (男性) | Tel: 011-841-7055 Fax: 011-813-2043 | info@sapporo-mac.jp | http://www.sapporo-mac.jp/ |
| NPO法人 札幌MAC (女性) | Tel/Fax: 011-812-4903 | | http://www.sapporo-mac.jp/ |
| NPO法人リカバリー それいゆ | Tel: 011-374-6014 Fax: 011-374-6041 | recovery@phoenix-c.or.jp | http://www.phoenix-c.or.jp/~recovery/ |
| 社会福祉法人 青十字サマリヤ会 | Tel: 011-591-8415 Fax: 011-591-8414 | samariya@gf7.so-net.ne.jp | https://samariyakai.com/ |
| 道北リカバリーセミ ナーポラーベアーズ | Tel: 0166-23-8531 | | |

※断酒会とAAに関しては会場が複数あります。ホームページや電話で会場をご確認の上、ご参加ください。

< 北海道のアルコール依存症の家族会 >

| 団体名 | 電話番号 | E-mail | ホームページ |
|------|----------------------------|-------------------|---|
| アラノン | Tel: 045-642-8777 ※代表番号 | gso@al-anon.or.jp | http://www.al-anon.or.jp/meeting/hokkaido.html |

このほか、専門医療機関内にも家族会や家族教室がある場所があります
また、札幌断酒連合会を始め、上記の自助グループでも家族相談を受けている場所もあります

※コロナ禍で会場が異なる場合があります。参加を希望する場合は必ず各自でご確認の上、ご参加ください。

※自助グループ・回復施設・家族会などの情報は北海道が更新しています。
下記のURLおよびQRコードより見ることができます。

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/ALC/jijyoichiran.htm>



お酒を減らす目標シート

減酒目標を決めましょう

○ひとまずの目標 □1日に_____本（_____g）まで減らす □休肝日（週に_____日）

○最終目標 □1日に_____本（_____g）まで減らす □休肝日（週に_____日）

○減酒の開始日

| | |
|---|---|
| 月 | 日 |
|---|---|

 から始めます

減酒方法を決めましょう

| | | |
|--------------|---|---|
| 基本的な減酒方法 | <input type="checkbox"/> 飲酒日記をつける | <input type="checkbox"/> 定期的に受診し、検査を行う |
| | <input type="checkbox"/> 「節酒宣言」をする | <input type="checkbox"/> 休肝日を増やす |
| | <input type="checkbox"/> 飲酒の前に食事をとるようにする | <input type="checkbox"/> 今まで飲酒していた時間帯を、他の過ごし方にする。 |
| | <input type="checkbox"/> 次の1杯までの時間を遅らせる | <input type="checkbox"/> 低濃度のお酒、炭酸飲料、ウーロン茶を飲むように変える。 |
| | <input type="checkbox"/> AUDITの得点を減少させる | <input type="checkbox"/> 昼から飲まない |
| | <input type="checkbox"/> その他 | |
| 自宅で 行う方法 | <input type="checkbox"/> 自宅に酒類を「買い置き」しない | <input type="checkbox"/> 飲酒以外の活動で時間を過ごす |
| | <input type="checkbox"/> 買い物に出かけるとき、酒を売っている店を避ける | <input type="checkbox"/> 家族の協力を得る |
| | <input type="checkbox"/> その他 | |
| 外出時に 行う方法 | <input type="checkbox"/> 飲む（飲みすぎる）場所を避ける | <input type="checkbox"/> 飲まない友人と外出する |
| | <input type="checkbox"/> 必要以上のお金を持ち歩かない | <input type="checkbox"/> 酒席は断るが、早く引き上げる |
| | <input type="checkbox"/> 返杯、献杯をしない | <input type="checkbox"/> 酒席であいさつ回りをするときは、ウーロン茶で回る |
| | <input type="checkbox"/> 飲んだ量を計算する | <input type="checkbox"/> 二次会に行かない |
| | <input type="checkbox"/> 飲んでいる間は、会話、カラオケ、ダーツ等、他の楽しみ方をする | <input type="checkbox"/> 勧められても断る練習をする（「ドクターストップ」「肝臓の数値」など） |
| | <input type="checkbox"/> その他 | |

SBIRTS紹介BOOK

The book of SBIRTS introduction

2021年2月1日 初版第1刷発行

著 者 橋本省吾 池田陽子 竹内歩 宮田友樹

発行者 山家研司

発行所 依存症治療拠点機関 医療法人北仁会旭山病院
〒064-0946 北海道札幌市中央区双子山4丁目3-33
TEL：011-641-7755 (代表)