

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 長瀨町

### ～無理せずお酒が減らせてちょっぴり健康になれる飲酒塾 (happy プログラム)～

#### (1) 取組の概要

長瀨町は、埼玉県の西北部、秩父山系への入口に位置し、町の中央部を荒川が縦貫している。面積は 30.4 ㎡で、約 60%が山林で、町の全域が県立長瀨玉淀自然公園の区域にあり、自然豊かな町である。

取組の目的は、町民がアルコールによる健康被害と飲酒運転の知識を得て、より適切な飲酒の習慣を身に付けることである。また、アルコール依存症は自殺との関連性もあることから、本事業は、自殺予防の推進も兼ねている。

取組の内容は、HAPPYプログラム※のテキストと教材を使用し、飲酒量を減らしたい希望のある者に対して、全3回の日程でDVDによる教育とグループワークを行う。これにより、対象者を節酒の行動変容へと導いていく。

※happy プログラム (Hizen Alcoholism Prevention Program by Yuzuriha) :

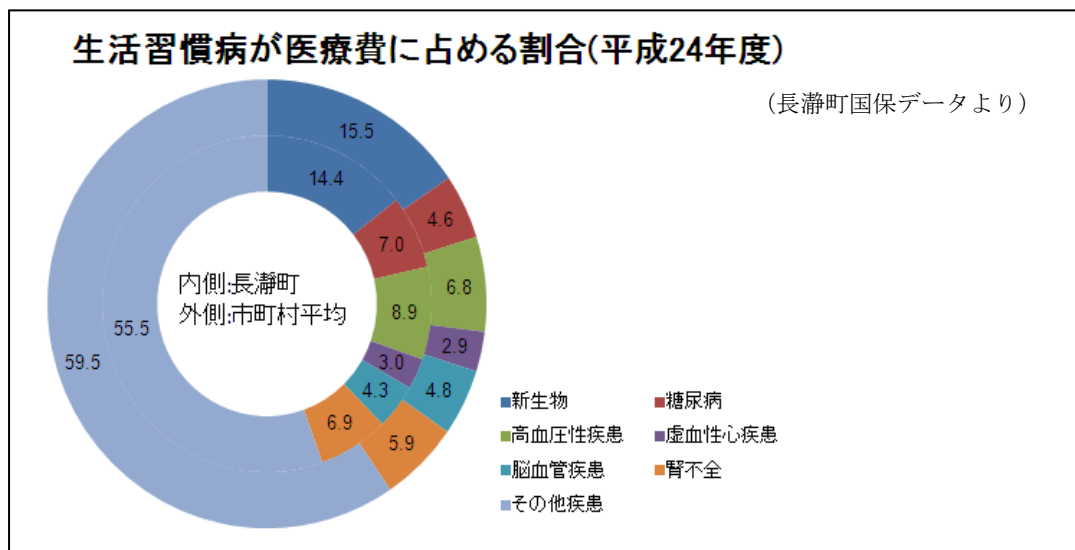
国立肥前精神医療センター <sup>ゆずりは</sup> 榎 武文先生によって開発された、多量飲酒者を治療に導入するためのグループ向け節酒指導プログラムである。飲酒問題の評価及び教育と適切な早期介入、指導を行うものである。

#### (2) 取組の契機

##### (ア) 町民の医療費

長瀨町の医療費のうち、生活習慣病の占める割合は 45% である。その内訳を埼玉県内の市町村平均と比較すると、長瀨町は特に糖尿病と高血圧、腎不全の占める割合が多くなっている。

多量飲酒は、これらの疾患に対して影響を及ぼすことが示唆されている。上記の取り組みを行うことは、医療抑制対策の一環を担っている。



(イ) 町の標準化死亡比

長瀨町の標準化死亡比（平成 19～23 年）は、男性が 125.4、女性が 151.4 と高値であり、自殺予防の対策が必要な状況と言える。

(ウ) 取組の内容

事業名	無理せずお酒が減らせてちょっぴり健康になれる飲酒塾
事業開始	平成 24 年度～

	平成 25 年度	平成 24 年度
予 算	なし	なし
参加人数	2 人	4 人
期 間	平成 25 年 7 月～平成 25 年 12 月	平成 25 年 1 月～平成 25 年 4 月
実施体制	町民を対象に町保健師が実施。 (埼玉県立精神保健福祉センターに、スーパーバイザーを依頼。)	プレ事業として、役場の職員を対象に埼玉県立精神保健福祉センター精神保健福祉士が実施。

- ① 埼玉県立精神保健福祉センター主催の研修に参加（平成 24 年 8 月、平成 25 年 2 月）  
「h a p p y プログラム」のノウハウを学ぶ
  
- ② プレ事業 第 1 回目の実施 <参加者 39 名>（平成 25 年 1 月）  
全職員対象の職員研修（テーマ「メンタルヘルスについて」）にて、
  - H A P P Y プログラムの DVD の視聴
  - 飲酒習慣スクリーニングテスト（audit）を実施
  - 第 2～3 回目について周知し、希望を募った。
  - 第 2 回目以降の参加条件は、節酒希望の意思があり、audit の点数が 10 点（アルコールによる健康被害が起こる可能性が高いとされる点数）以上とした。
  
- ③ プレ事業 第 2 回目の実施 <参加者 4 名>（平成 25 年 3 月）
  - H A P P Y プログラムの教材（テキストと DVD）を使用して実施。
  - ドリンク数という単位を用いて客観的に自分の飲酒量を把握してもらう。
  - グループ討議を交えて、参加者自らが飲酒目標を設定し、発表した。
  - 「飲酒日記」に日々の飲酒量と目標の達成度を記入することを宿題とした。
  
- ④ プレ事業 第 3 回目の実施 <参加者 2 名(2 名は都合で欠席)>（平成 25 年 4 月）
  - H A P P Y プログラムの教材（テキストと DVD）を使用して実施。
  - 上記の「飲酒日記」を確認するとともに、グループ討議、目標の再設定を行う。

⑤ 事業の募集（平成 25 年 6 月）

- 広報に掲載
- 平成 24 年度の特健診にて「飲酒習慣が毎日あり」と回答した者（83名）に対してチラシの送付。
- 保健指導等で飲酒量が把握でき、明らかに多量飲酒とわかるものには個別で誘いの電話連絡。

⑥ 事業の実施 第 1 回目 <参加者 2 名>（平成 25 年 7 月 24 日）

- H A P P Yプログラムの教材（テキストと DVD）を使用して実施。
- 飲酒習慣スクリーニングテスト（audit）を実施
- ドリンク数という単位を用いて客観的に自分の飲酒量を把握してもらう。
- グループ討議を交えて、参加者自らが飲酒目標を設定し、発表した。
- 「飲酒日記」に日々の飲酒量と目標の達成度を記入することを宿題とした。

⑦ 事業の実施 第 2～3 回目<参加者 2 名>（平成 25 年 8 月 28 日、10 月 31 日）

- H A P P Yプログラムの教材（テキストと DVD）を使用して実施。
- 上記の「飲酒日記」を確認するとともに、グループ討議、目標の再設定を行う。

⑧ フォローアップ事業の実施 第 4 日目<参加者 2 名（都合で個々に対応）>（平成 25 年 12 月）

- H A P P Yプログラムの教材（テキストと DVD）を使用して実施。
- 上記の「飲酒日記」を確認するとともに、年末年始の飲酒目標の設定を行う。

(エ) 取組の効果

① 節酒の成功、節酒習慣の獲得

<平成 24 年度プレ事業>

- 終了時の参加者の 2 人とも節酒に成功。（職員のプライバシーに配慮し、飲酒量は未確認）
- 以下の意見あり
  - 夕方飲酒していた 1 時間をウォーキングの時間にあてた
  - ノンアルコールビールでも満足するようになった
  - 容器を決めて、その容器で 1 日 1 杯までと決めている
- 参加者の 1 人は、「飲酒日記」と体重の記録を、プログラム終了後 3 カ月後のも行っており、節酒の成功とともに下記の体重減少が見られた

	平成 25 年 2 月 (1 回目)	平成 25 年 4 月 (3 回目)	平成 25 年 7 月 (終了後 3 カ月後)
体重 (kg)	70.2	66.6	64.1

### <平成 25 年度事業>

- 参加者 2 名とも節酒に成功
- 参加者 2 名の節酒は事業終了 2 か月後のフォローアップ時まで続いていた

	A さん	B さん
参加前平均 1 日飲酒量 (平成 25 年 7 月)	12.8 トリク	12.8 トリク
終了時平均 1 日飲酒量 (平成 25 年 10 月)	2.5 トリク	7.5 トリク

(Happy プログラムのテキストでは「適正飲酒量 2 トリクまで、多量飲酒量 6 トリク以上」)

### (オ) 成功の要因、創意工夫した点

#### ① 発言しやすい雰囲気作り

開始前に体操を実施する、湯茶サービスを行うなど参加者の緊張をほぐすきっかけを作り、発言しやすい雰囲気づくりを心掛けた。

#### ② 指導的な内容は DVD 視聴で伝え、スタッフはカウンリングやコーチングの立場として参加者に関わった

Happy プログラムには専用の教材があるため、必要な知識はそれを媒体として間接的に伝えられる。そのためスタッフは参加者の意見を傾聴と受容し、参加者の潜在能力や問題の解決策を自主的に引き出すよう心掛けた。

#### ③ 科学的データを示して節酒に成功するイメージをつけたこと

Happy プログラムの開発者の杠氏は、このプログラムに参加した 10 人に 6 人が節酒に成功しているというデータを示している。本取組では、そのデータを強調して参加者に伝え、節酒に成功するイメージを与えた。これにより、効果に対して半信半疑であった参加者は、プログラム参加後のプラスのイメージを抱くことが出来ていた。

#### ④ 目標設定は無理な目標設定を強いることは決してせず、参加者が達成可能な目標を設定できるよう促した

「日本酒を毎日 3 合飲んでいる人が、2.9 合にしたとしても、0.1 合分の肝臓への負担は減る」など具体例を示して、達成可能な目標を設定できる環境づくりを心掛けた。これにより、参加者全員が、自ら目標を設定することができた。

達成可能な目標設定をすることは、参加者の満足感や達成感、自己肯定感にもプラスの影響を及ぼしたと考えられる。

### (カ) 課題、今後の取組

#### ① 地域全体への飲酒に対する認識の底上げを行い、参加者の増大を図る

多量飲酒している本人やその家族にまでも多量飲酒に対する認識の低さが見受けられたため

#### ② 特定保健指導への活用