



## 開催事業所募集中!

# あなたの職場で 出前講座を実施

できればお酒を減らしたい!健康のためにもいいと感じている人も多いと思います。  
一緒に働く仲間が、いつまでも健康でお酒とつきあえるように  
職場全体で **正しいお酒とのつき合い方** について考えてみませんか?

# 正しいお酒との つき合い方

みんなに知ってほしい  
飲酒がもたらす健康へのリスク

開催時間の目安

60分 ~ **120**分



お申し込み / お問い合わせ

☎ 098-996-4096

✉ ask\_oki0511@yahoo.co.jp

~アルコール・ギャンブル等依存問題の予防と支援に取り組む~  
一般社団法人おきなわASK (アスク)  
〒901-0201 豊見城市字真玉橋290-1 201

## 出前講座「正しいお酒との付き合い方」開催までの流れ

### Step1. お申し込み

電話またはメールにてお申し込みください。

**電話** 098-996-4096

**メール** ask\_oki0511@yahoo.co.jp

### Step2. 講座内容の調整（事前打ち合わせ）

職場で気になっていることや興味のある内容について事前に講座内容の打ち合わせを行います。

**講座の内容** ◎以下の中からご希望で実施します

- ① DVD視聴（10分）寝酒の危険性について
- ② 節度ある飲酒のコツ！
- ③ AUDIT検査  
：最近1年間のお酒の飲み方を振り返るアンケート
- ④ アルコール体質判定  
：お酒に強い？弱い？体質を確認します。

### Step3. 出前講座の開催

貴事業所のご要望に応じて講師が伺い、健康的なお酒との付き合い方についてお話しします。

- ☆ 講座はパワーポイントで行います。
- ☆ 機器は施設常設のものを使用します。
- ☆ スクリーン・プロジェクター・パソコンの持参も可能です。
- ※ 感染予防を考慮した会場づくりにご協力お願いいたします。

費用は **無料** です。

お申し込み／お問い合わせはお気軽に！