

働く女性のライフステージに応じた
飲酒に関する保健指導マニュアル

独立行政法人労働者健康安全機構
佐賀産業保健総合支援センター

2021年 3月

はじめに

アルコールは、運動不足、悪い食習慣、喫煙と並ぶ生活習慣病発症の危険因子です。2018年に改正され、2020年4月に施行された健康増進法により、受動喫煙対策として学校や病院などで屋内禁煙が原則になりました。しかしながら、喫煙と同程度の健康被害を引き起こす可能性がある飲酒は、喫煙と比べて軽視されています。100万人を超えると予測されているアルコール依存症患者のうち、5%程度しか専門機関の受診には至っていません。

アルコールは、気分転換や交流のきっかけになるなど、私たちの生活には欠かせないものです。飲酒が働く動機になることもあるでしょう。保健指導を行ううえで無理な断酒をすすめるのではなく、健康日本21でも述べられている、「節酒：節度ある適度な飲酒」の視点を持つことが重要です。

近年は、女性の社会進出が進み、働く女性が増えてきています。女性は、妊娠、出産、更年期など、男性とは異なるライフステージを有しています。また、女性は男性と比べてアルコールに弱い特徴があります。女性が長く健康に働くうえで、これらのライフステージや身体的特徴を考慮した保健指導が必要です。

以上の背景から、「働く女性のライフステージに応じた飲酒に関する保健指導マニュアル」の作成を行いました。働く女性の飲酒に関する保健指導を行う際の参考資料として、産業保健活動に従事する方々にご活用いただければ幸いです。

本マニュアルは、働く女性31名と、産業保健専門職10名（産業医2名・産業保健師7名・産業看護師1名）のインタビュー調査を基盤に作成しました。ご多忙な折、調査にご協力いただきありがとうございます。本研究にご協力いただいた皆様に御礼申し上げます。

マニュアル活用のポイント

本マニュアルには、女性の身体とアルコールの関連および、女性労働者が認識しているアルコール摂取量を決める要因や、ライフステージ毎の特徴を記載しています。すべてを網羅しているわけではありませんが、対象者が飲酒に至る理由を一緒に考える際や、女性の飲酒と身体の関係性を正しく知ってもらう際に参考にしてください。

本マニュアルは利用者の責任においてご活用ください。

マニュアルの使用によって生じたいかなる損害について責任を負うものではありません。

アルコール関連問題の現状

アルコールに関連した健康問題や社会問題すべてを「アルコール関連問題」と呼びます。アルコールの不適切な使用は、プレゼンティーズムやアブセンティーズムを引き起こす可能性があります。職員の健康を保つだけでなく、生産性を向上するうえでも節酒は重要です。

具体的なアルコール関連問題

- 肝硬変などの内臓疾患
 - 高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病
 - がん
 - 急性アルコール中毒、アルコール依存症
 - 酩酊状態の転倒など、外傷・事故
 - うつ病、自殺
 - 睡眠障害
 - 認知機能の低下
 - 家庭内暴力、虐待
 - 飲酒運転
 - 対人関係トラブル
 - 生産性の低下や就業上のトラブル
- など

わが国ではアルコール依存症患者が 107 万人存在し、予防的介入が必要な生活習慣病のリスクを高める多量飲酒者は 1036 万人と推計されています。しかし、アルコール依存症患者のうち 5%程度しか専門医療機関に受診していません。アルコールによる社会的損失は、治療・労働や雇用の損失・自動車事故や犯罪・社会保障費の増大などにより 4 兆円に上ると推計されています。

かつてのアルコール依存症の治療は、アルコールを断つ「断酒」を目標とすることが中心でした。依存症の治療目標として、断酒が最も安全であることは変わりませんが、近年は「減酒」を中間目標とするアプローチが広がってきています。健康日本 21 においても、「節酒：節度ある適度な飲酒」の重要性が述べられています。特に、依存症に至る前の段階で節酒を心がけることが重視されています。

*プレゼンティーズム：出勤していても体調やメンタルヘルスの不調でパフォーマンスが低下している状態

*アブセンティーズム：欠勤、休職など、業務に就けない状態

アルコールが女性の身体に与える影響

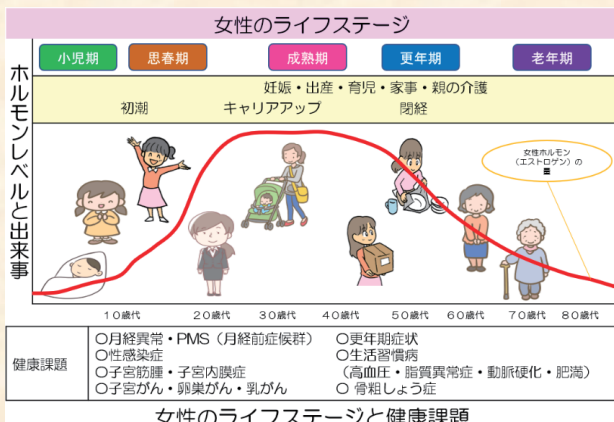
かつては、アルコール依存症は男性の病気と考えられていました。1970年代から女性の飲酒率が上昇し、20歳～24歳の飲酒率は男性を上回りました。近年は、アルコール依存症で専門機関を受診する女性が増加しています。

女性は男性と比べ、身体が小さい、脂肪が多く筋肉量が少ない、肝臓が小さい、女性ホルモンがアルコールの分解を阻害する、といった身体的特徴があります。男性よりもアルコールの血中濃度が高くなりやすく、分解しづらい特徴があります。そのため、女性は生活習慣病のリスクを高める1日当たりのアルコール摂取量の基準が低く、男性の半分です（4ページ参照）。アルコールが女性の身体に与える影響を下の表にまとめました。

アルコールが女性の身体に与える影響

- ・男性よりも肝硬変などの疾患に罹患しやすい
- ・男性より短期間でアルコール依存症になりやすい
- ・乳がんのリスクを高める
- ・月経不順、月経痛などの随伴症状を引き起こす
- ・骨密度の低下による骨粗しょう症を引き起こす
- ・妊娠中の飲酒は胎児性アルコール依存症（発育・知能障害）を引き起こす
- ・アルコールは母乳を介して子どもが摂取してしまう

女性は、下記の図のように、妊娠、出産、更年期などの女性ホルモンに応じたライフステージがあります。節酒はそれぞれのライフステージで健康を保つうえで重要です。女性が長く健康に働くためには、このライフステージに応じた保健指導を行うことが重要です。



本マニュアルの到達点：節酒とは

厚生労働省によると、節酒は「1日平均純アルコールで20g程度」と定義されています。しかしながら、3ページ目でも述べたように、女性は男性よりも臓器障害を起こす可能性が高いです。そのため、男性の1/2～2/3にとどめたほうが望ましいとされています。

ただし、あくまで理想的な目標です。対象者の状況に合わせ、実現可能な目標設定を行います。

アルコール 20g の例		女性では
ビール（5%） ロング缶（500ml）1本		左の量の 1/2～2/3 が望ましいとされています
焼酎（25%） グラス半分（100ml）		
缶チューハイ（3%） 350ml 缶 2本強（約 800ml）		
缶チューハイ（9%） ショート缶（280ml）1本		
ワイン（12%） グラス1杯（200ml）		

本マニュアルの対象

本マニュアルは、多量飲酒だけではなく、少量であっても飲酒習慣がある働く女性を対象としています。働く女性が多量飲酒に至る前に節酒できるような支援を目指しています。

本マニュアル活用の注意点

本マニュアルによる節酒支援を行っても、多量飲酒が継続する、体調が改善しない、業務に支障をきたす、といった問題点が改善しない場合があります。専門的治療が必要な場合がありますので、このような場合には早期に専門医療機関につなぐことが必要です。

女性がアルコールの摂取量を決める要因

20歳代～50歳代の働く女性計31名を対象に、インタビュー調査を行いました。対象者が認識しているアルコール摂取量を決める要因（なぜ飲酒したくなるのか、どういった場合に飲酒を控えるか、なぜそのお酒を選んだかなど）は以下のように語られていました。



飲酒するきっかけやそのお酒を選ぶ理由

- テレビなどの情報を見て、少量であれば健康にいいと思っている
 - 今の自分の健康に問題がない
 - CMやメニューを見て、「美味しそう」「手に取りやすい」といった印象がある
 - 好きなお酒がある
 - 高いアルコール度数だとすぐに酔える
 - 日常の緊張から解き放たれてリフレッシュしたい
 - 仕事の責任やストレスを発散したい
 - お酒が好きというよりも飲み会の場が楽しい
 - 同僚、家族など一緒にいる人につい付き合ってしまう
- など

飲酒を控える・飲まない理由

- 体重が増えることが気になる
 - ビールは糖質が多い
 - その日の体調（月経随伴症状時、前日飲みすぎたとき）が悪い
 - 妊娠中や授乳中
 - アルコール依存症や糖尿病などの生活習慣病になるのが怖い
 - 身体の衰えを感じて何日か尾をひいてしまう
 - アルコール度数が低いのを選ぶのはあまり強くない
 - 平日に控えるのは翌日の仕事のパフォーマンスに影響する
 - 今までお酒で失敗してきた
 - 家事など夜に家のことをしないといけない
 - 子どもの送り迎えがある
 - 酔っぱらっている姿を子どもに見せるのは悪影響だと思う
 - 親が高齢になって介護や緊急時に対応しないといけない
- など

各ライフステージの特徴

20 歳代	<ul style="list-style-type: none"> ・体調不良時以外は自身の健康にあまり目が向かない 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠や出産を理由に断酒する 	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒でリフレッシュしたい ・飲酒でストレス発散したい
30 歳代		<ul style="list-style-type: none"> ・子育てや家事などの役割を遂行するために飲酒を控える 	<ul style="list-style-type: none"> ・誰かと一緒に飲むのは楽しい ・好きなお酒がある
40 歳代	<ul style="list-style-type: none"> ・メタボリックシンドロームや肝機能低下など自身の健康問題に目が向いている 		<ul style="list-style-type: none"> ・翌日の仕事を気にして飲酒を控えるようにしている
50 歳代	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の衰えを感じている 	<ul style="list-style-type: none"> ・子育てがひと段落して飲酒量が増えた ・高齢の親の介護のために飲酒を控えるようになった 	<ul style="list-style-type: none"> ・今までのお酒での失敗経験を活かす など

※本研究のインタビュー調査に基づき作成



産業保健指導の実際

産業保健専門職計 10 名（産業 2 名・産業看護職 8 名）に対し、女性労働者のアルコール関連問題に関する保健指導に関し、インタビュー調査を行いました。本研究の結果を基盤と、フリーインターベンションと呼ばれる節酒支援の手法や考え方などを参考に、本マニュアルの項目を作成しました。

保健指導の導入

アルコール関連問題は、以下のような場合に発見されることが多いです。

- AUDIT などのアルコールに関するスクリーニングテストを導入している
- 問診時に飲酒量を尋ねる
- 別の健康問題への介入時（メタボリックシンドロームなど）に、背景にアルコールが関連している
- 同僚や上司から相談を受ける など

AUDIT や問診は、対象者の申告が必要です。アルコール関連問題を早期に発見するためには、生活習慣に関する指導を行う際に飲酒状況に関して話を聞くようにするなど、対象者の健康問題の背景に、アルコールが関連していないかを念頭に置いておくことが重要です。

AUDIT などのスクリーニングテストを導入することは難しくても、産業保健専門職が対象者の飲酒量や頻度に目を向けるだけで、アルコール関連問題の早期発見につながることを期待できます。

目標設定

問題意識と気づき

保健指導を行うためには、対象者自身が自身に健康問題に目を向けたり、気づいたりすることが重要です。自身の健康問題と飲酒の関連を一緒に振り返って問題を共有することや、わかりやすい指標で飲酒している量を換算して自身での気づきを促すことが大切です（セルフケア）。具体的例として、アルコール度数が高いといわれることが多い日本酒と焼酎への換算表を示しています。

アルコール飲料の種類（量）	日本酒（15%）	焼酎（25%）
チューハイ3%（350ml）	約 75ml （大き目のぐい呑み） 	約 45ml （ショットグラス） 
ビール5%（500ml）	180ml（1合） 	110ml （グラス半分・ コーヒーカップ1杯） 
ハイボール7%（500ml）	約 250ml 	約 155ml （グラス2/3） 
ストロング系缶チューハイなど 9%の飲料（500ml）	約 325ml 	約 200ml （グラス1杯） 

アルコールに関する正しい知識を持つておくことだけでも節酒につながる可能性があります。従業員に対して、アルコール関連問題に関する健康教育を行うことなど、啓発運動を行うことも重要です。女性に対しては、特に女性の身体と飲酒に関する知識の啓発を行うことが大切です。

目標設定のポイント

飲酒は対象者の楽しみであることが多いため、産業保健専門職の強引な目標設定では節酒が困難です。対象者自身に目標を設定してもらうことが重要であるため、そのポイントをまとめました。

- ・対象者本人が実現可能と思う目標を設定してもらう
- ・対象者のペースに合わせて急に飲酒量を減らすのではなく、段階的な目標を行ってみる
- ・医療職が良いと思う目標を押し付けない
- ・目標設定ができただけでもほめる

このように、対象者の意思を尊重し、かつ実現可能な目標を設定することが大切です。そのためのできる提案の例を示しています。

目標設定を支援するための具体的な提案例

- ・1日の飲酒量を減らす、飲酒の頻度を減らすなど、様々な工夫ができることを説明する
- ・体重を落とすなど、生活上の目標を設定してみてもどうかと提案する
- ・「次の健康診断まで」などわかりやすい期間での目標設定を提案してみる

指導の方法・内容

アルコールが、依存症、生活習慣病、睡眠の質低下など、様々な健康被害をきたすことを説明することは、保健指導を行ううえで重要です。働く女性に対して女性の身体の特徴とアルコールの関係性について説明することが、加えて求められます。

動機づけ

飲酒量を減らすことだけを動機づけにすることは難しいです。その人の動機になりうるものを一緒に考えることが重要です。例えば、「体重を落としたい」「体調を改善したい」「睡眠の質を向上したい」「顔のむくみがとりたい」などです。対象者が飲酒によって生じている困りごとに目を向け、その改善を動機づけに活用することが重要です。

節酒で得られた利益をフィードバックすることも大切です。飲酒量が低減したことで生じた心身の変化に自分で気づくことは難しいです。血液データが改善したこと、よく眠れるようになったためか顔がすっきりしていることなど、前向きな声掛けを行います。

飲酒量低減に向けた工夫を提案

「飲酒日記をつけてもらう」「アルコールは買いだめせずに最低限のみ購入するように提案する」「テレビを見ながら飲酒する習慣がある場合は、テレビを見るのを控えるよう提案する」といった、生活上の工夫で飲酒量低減が期待できます。

家族や職場からの協力

一人で節酒を続けることは非常に大変です。家族の協力が得られそうな場合は、一緒に節酒することや励ましてもらうことが有効です。もちろん、職場の人たちによる励まし、声掛けなど協力があるほうがより効果的です。

フォローアップのポイント

対象者に保健指導を始めて、2～4週間を目途に、「飲酒量が減らせているか確認」「頑張っていることへの労い」など、フォローアップ支援を行うことが望ましいです。もし、しっかりと時間が取れない場合でも、廊下ですれ違ったときや、メールで一声かけるなど、つねに気にかけておくことが大切です。

効果的な保健指導を行うために：信頼関係の構築

節酒支援の効果は、信頼関係を構築することでより高まります。また、アルコール依存症は「否認の病」といわれるように、説得や無理な指導は逆効果です。対象者が産業保健専門職による指導や連絡を拒否するようになってしまえば、保健指導の継続そのものができません。そのため、対象者と信頼関係を構築し、医療職への不信感を抱かないようにすることが大切です。そのためのポイントをまとめました。

- ・説得しようとするのではなく、飲酒したい理由をありのままに受容する
- ・飲酒に関するネガティブな情報を強調しすぎず、楽しい、おいしい、ストレス発散になっているといったことに共感する姿勢を示す
- ・一時的な悪化やドロップアウトは気にせず、波があっても立ち戻って行くことを期待して気長にかかわる
- ・飲みすぎたときに非難せずに前向きに声をかける
- ・申告量が実際の飲酒量と異なっていると想定されても本人の申告を信用する姿勢でかかわる
- ・生活背景に踏み込むような指導は信頼関係が構築できたと判断してから行う
- ・個人情報保護に努める

など

ライフステージに応じた産業保健指導のポイント

妊娠・出産・子育て

女性の重要なライフステージである、妊娠・出産・子育ては断酒の強い動機です。アルコール健康障害対策基本法において、妊娠中の飲酒率を0%にすることが目標として掲げられていますが、実際は平成27年には1.7%が飲酒を行っていました。妊娠したら断酒できるよう、対象者がより若いころから節酒や知識の啓発を行っておくことが求められます。

20歳代など、若年層の特徴に応じたポイント

20歳代などの若年層は、健康問題が表面化しづらく、自身の健康に目が向きにくいです。健康問題が表面化しやすい40歳代や50歳代に比べて、健康問題そのものを目標や動機にしづらと考えられます。女性の身体と飲酒の関係性の知識啓発を行うとともに、体重減少や美容を動機とするような指導が効果的な節酒支援につながると期待できます。また、早期発見に向けて、過剰な飲酒を行っていないか、産業保健専門職が目を向けておくことが重要です。飲酒量を推測するうえで、職場の同僚や管理者は、重要な情報源になります。

40歳以降など、中高年層の特徴に応じたポイント

40歳代や50歳代などは、メタボリックシンドロームや肝機能低下などをきっかけに保健指導を行う機会が多くなります。自身の健康問題に目が向いている人が多いため、対象者自身の健康問題の解決を目標設定や動機にすることで、効果的な節酒支援ができると期待できます。

一方で子育てがひと段落した世代は、子どもの送迎のために飲酒を控える必要がなくなるなど、飲酒量が増えている可能性があります。働く女性の生活状況に目を向け、飲酒が増えるきっかけがないか見極めることが重要です。

同居家族がない対象者の課題

同居家族がない対象者は、子どもや配偶者との生活を動機にすることが難しいと考えられます。このような対象者に節酒を進めるためには、動機になるものを、根気強く一緒に模索する姿勢が必要です。

女性労働者に対する飲酒に関する保健指導例

事例：

Aさんは51歳の女性です。勤務先の健康診断の結果、メタボリックシンドロームが疑われ、保健指導を行うことになりました。Aさんは、娘と息子の2人の子育てを行っていました。1年前に娘が社会人となり、息子は大学に入学したことで、それぞれ一人暮らしを始めました。以降は夫と二人暮らしを行っています。その時期から、飲酒量が徐々に増え、それまでは2回/週で1回1合程度の飲酒を行っていましたが、現在は4回/週で1回500mlのビール缶2本（2合）の飲酒を行うようになっています。

保健指導の導入～目標設定・動機付け

保健師：今回の健康診断の結果を見ると、メタボリックシンドロームの可能性がります。食生活の見直しや運動が必要です。飲酒量が増えているようですが、何か理由がありますか？

Aさん：1年ほど前に、子どもたちがみんな家を出て、夜にすることがなくなってお酒の量が増えるようになりました。夫からもお酒が増えたことを心配されることがあります。最近は、定期的にお酒を飲まないとなんだかすっきりしないんです。

保健師：この時期のビールは美味しいですね。AUDITという、飲酒習慣に問題がないか確認するテストがありますので、回答してみませんか？

Aさん：わかりました。

保健師：AUDITの結果は8点ですので、このままの飲酒を続けると、肝臓の病気などの生活習慣病になる可能性が高まります。

Aさん：そんなに飲んでいないと思いませんでした。

保健師：特に、女性はホルモンバランスの影響で、お酒を飲みすぎると骨粗しょう症の危険性も高まってしまいます。

Aさん：そうなんです。どうしたらいいんでしょうか。

保健師：これから気を付けて、適切な量の飲酒を続けることができれば、こういった病気のリスクを減らすことができます。

Aさん：どれくらいの量にすればいいんでしょうか。

保健師：1日当たりのアルコール摂取量は、20g以下が望ましいとされています。女性は、男性よりも肝臓が小さいのでアルコールの分解に時間がかかります。そのため女性は10g以下がいいともいわれています。20gは、ビールでいうと500mlくらいですので、Aさんは今40gのアルコールを1回に節酒していることになります。

Aさん：つまり、今の量の4分の1にしないといけないということですか。それは難しいかもしれません。健康には悪いことはわかっていますが、お酒を飲むのが楽しみでもあるんです。

保健師：急に今のお酒の量から減らすのは大変だと思います。まずはできる範囲でお酒の量を減らしてみませんか？例えば、今週4日お酒を飲んでいますか、それを週3回にするといった方法や、週4回飲む場合でも、1回の量を減らす方法があります。

Aさん：1回に2本飲むのが習慣になっているので、週4回を3回にする方がいいのかもしれませんが。

保健師：350mlを2本にするという方法もありますが、どうでしょうか。

Aさん：それだと飲んだ気がしないので、飲む回数を減らすところから始めたいです。

保健師：それでは、その方法でやってみましょう。お酒の量が減れば、メタボリックシンドロームの改善だけでなく、体重も減るかもしれません。一緒に頑張ってください。

何か気になることがあれば、いつでもご連絡ください。ここでお話しする内容は、会社の上司や他の従業員に伝わることはありませんので、ご安心ください。

保健指導のポイント

対象者は、子育てを終え、家庭内の役割に変化が生じている年代です。特に、子育てが終わったことで飲酒がしやすくなりました。また、ライフステージを考慮すると、更年期は多量飲酒による骨粗鬆症のリスクが高まる年代です。これらの背景を踏まえると、メタボリックシンドロームに関する一般的な指導に加え、以下のような視点をもつことが重要です。

- AUDITなどを活用して現在の飲酒量を可視化し、まずはAさん自身に飲酒量が増えていることを自覚してもらう
- 女性の身体とお酒の関係や、適正飲酒量に関する情報提供を行い、女性ならではの飲酒の問題に関する理解を深める
- 実現可能かつ本人が達成したいと思う目標設定ができるように一緒に考える。目標の設定に悩んでいる場合は、対象者の意向を踏まえた提案を行うことも必要である。この時、目標を押し付けないようにして、対象者自身で決定してもらうことが大切
- メタボリックシンドロームの改善だけでなく、ダイエットや仕事のパフォーマンス向上など、対象者の興味があることを動機づけにすることも重要
- 家庭内や仕事の役割がどのように変化したか尋ね、飲酒量増加の要因になっている要因が出現していないか一緒に考える
- 飲酒はAさんの楽しみになっているため、そこは否定しない
- 個人情報保護には十分注意し、他の従業員に面接の内容が伝わらないことを保証する

目標達成がうまくいっている場合

保健師：お酒はうまく量を減らせていますか？

Aさん：今のところ順調です。少し体重が減っていました。

保健師：それはよかったですね。私もうれしいです。うまくいったコツがあればぜひ教えてください。

Aさん：どうしても飲みたい時があったのですが、ぐっとこらえました。

保健師：とても頑張られたのですね。前回お会いした時よりもお元気そうに見えます。お酒の量がもう少し減らせそうであれば、目標を見直してみませんか？

Aさん：そうですね。もう少し減らすことができるかもしれません。

保健指導のポイント

Aさんの頑張りにより、目標が達成されました。節度ある飲酒に向け、段階的に目標を見直す必要があります。そのためには、Aさん自身に頑張りを継続してもらう必要があります。そのためには、以下のような視点でフォローアップすることが重要です。

- ・目標達成に向けた頑張りを褒める
- ・ともに喜ぶ
- ・客観的な視点で、改善した点をフィードバックする
- ・なんでも協力するといった姿勢で支援する
- ・目標を見直し、節酒に向けたステップアップを目指す

目標達成がうまくいっていない場合

保健師：お酒の量はうまく減らせていますか？お酒の量が増えていても責めたりしませんので、ありのまま教えてください。

Aさん：全然減らせていません。ちょっと増えているかもしれません。

保健師：すぐには目標達成するのは難しいですし、生活もお忙しかったのかもしれませんが、ひょっとしたら他の方法がいいかもしれませんので、一緒に考えてみませんか？目標をもう少し簡単にしてみることもできます。

Aさん：実際のところ、もう頑張りたくない、というのが本音です。

保健師：お酒を減らすのは大変ですね。今回面接に来ていただけただけでもうれしいです。またお酒を減らそうと思ったらいつでもご連絡ください。

保健指導のポイント

目標が達成できていなくても、「なぜ目標が達成されていないのですか？」といったり、残念そうな顔をしたりするのは逆効果です。ありのままを尊重する姿勢が重要です。飲酒量低減は、対象者本人にとっては非常に大変なこともあり、ドロップアウトすることも珍しくありません。無理な保健指導の継続は、対象者との信頼関係を損なう恐れもあるため、気長に関わっていく必要があります。そのためには、以下のような視点が必要です。

- ・目標達成できていなくても責めず、その理由を追求しない
- ・目標を下げてかまわないことを保証する
- ・面接に来てもらえただけでも良かったことであることを伝える
- ・ドロップアウトしても無理に引き止めず、気長に支援するようにする
- ・孤立させないように、いつでも連絡してよいことを保証する
- ・ただし、飲酒による明らかな健康被害が生じている可能性がある場合は専門機関の受診をすすめる

女性は育児、家事との両立など、未だ家庭内での役割を多く担っています。また、家庭内暴力、家庭内不和、職場からの報酬や待遇などの不満を生じている可能性があります。これらの要因も、女性労働者の飲酒を引き起こしているかもしれません。これらの悩みを打ち明けてもらうには、信頼関係を築く必要があります。そういった意味でも、支援者は気長に保健指導を行っていく姿勢が求められます。

お問い合わせ

独立行政法人労働者健康安全機構
佐賀産業保健総合支援センター

〒840-0816 佐賀県佐賀市駅南本町6-4 佐賀中央第一生命ビル4階

TEL : 0952-41-1888

月曜～金曜日（祝日除く）8:30～17:15

本マニュアルは、独立行政法人労働者健康安全機構の調査研究事業「働く女性のライフステージに応じた節酒支援に関する保健指導マニュアルの作成」によって作成されました。