

# 出前講座 のご案内

参加費無料！

開催事業所  
募集中!!

テーマ

## 正しいお酒との付き合い方

～知ってほしい！飲酒がもたらす健康へのリスク～



「できればお酒を減らしたい…」

「健康のためにもお酒との付き合い方を見直したい…」

一緒に働く仲間が、いつまでも健康でいられるように

職場全体で **正しいお酒との付き合い方** について考えてみませんか？

費用

**無料**

所要時間

60分～120分

申込方法

下記の申し込み先へ電話またはメールでご連絡ください

### 講座内容例

#### アルコール 体質判定

お酒に弱い？強い？



#### AUDIT検査

お酒の飲み方を  
振り返るアンケート



#### 節度ある適度な 飲酒とは？



#### DVD鑑賞

「寝酒の危険性について」



ご希望に合わせて  
実施いたします♪



### お申し込み先

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294-1

☎ 080-9851-6729    ✉ [ask\\_oki0511@yahoo.co.jp](mailto:ask_oki0511@yahoo.co.jp)

令和7年度沖縄県節度ある適度な飲酒サポート事業

# 出前講座開催までの流れ

## 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 080-9851-6729

メー ル ask\_oki0511@yahoo.co.jp

## Step2. 講座内容の調整（事前打ち合わせ）

### 講座の内容

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。

#### アルコール 体質判定

お酒に弱い？強い？



#### AUDIT検査

お酒の飲み方を  
振り返るアンケート



#### 節度ある適度な 飲酒とは？



#### DVD鑑賞

「寝酒の危険性について」



★その他、講座内で話してほしい事例や、とくに強調してほしいことなどご希望に合わせて実施いたします。

## Step3. 出前講座の開催

貴事業所のご要望に応じて講師がうかがい、健康に配慮したお酒との付き合い方についてお話

- ★ 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。

