

これからも楽しく元気に長くお酒と付き合うために..



カパル©
(公財) 志木市文化スポーツ振興公社
<http://www.sbs.or.jp>



節酒講座

いろは健康ポイント
対象事業



「お酒の量を減らしたい」と思っている方
一緒に取り組んでみませんか？

日

令和 8 年 (1 回目)

2 回の連続講座

(2 回目)

10 / 3 (土) ・ 12 / 5 (土)

時

10 時 ~ 12 時

会場

志木市役所 3 階大会議室 3-3

対象

志木市在住・在勤の方

定員

40 名 (先着順・参加費無料)

申込方法

申込コード / メール

電話 / FAX / 窓口

申込み〆切
9 / 25 (金)

問い合わせ先については裏面をご覧ください。



申込みはこちら

参加者に
節酒カレンダー
プレゼント！



講師

垣渕 洋一氏

- 医学博士・精神保健指定医・精神科専門医・認定産業医
- 医療法人社団翠会成増厚生病院
- 東京アルコール医療総合センター センター長



講座内容

1 回目	2 回目	連続講座
10 / 3 (土)	12 / 5 (土)	
内 容		
・ 講義「お酒との付き合い方」 ・ 飲酒量チェック ・ グループワーク		・ 講義「節酒をつづけるコツ」 ・ 飲酒量チェック ・ グループワーク

節酒とは 「飲むお酒の量を減らすこと」です。断酒や禁酒とは違い、
飲酒量をコントロールし、健康的な飲酒生活を送ることを目指します。

参加者の声

- ・ 講座は分かりやすく学べました。節酒への意欲もわきました。
- ・ アルコールの身体に与える影響を再認識しました。
- ・ 節酒カレンダーで成果が目に見えて頑張れました。
- ・ 節酒の仲間ができたので、頑張れそうです。



お問合せ先

志木市役所健康政策課 (2 階⑥番窓口)

住 所 志木市中宗岡 1-1-1

電 話 048-456-5370

F A X 048-474-4462

メール kenkou-seisaku@city.shiki.lg.jp

----- 切り取り線 -----

節 酒 講 座 申 込

ふりがな 氏 名	生年月日	西暦	年	月	日
ご 住 所					
電話番号	メールアドレス				

該当するものに○をお願いいたします。

①飲酒の頻度 → 毎日 週 4～6 日 週 2～3 日 月 2～4 日 月に 1 日以下

②普段の飲酒量 → 1 合未満 1～2 合未満 2～3 合未満 3～5 合未満 5 合以上

※日本酒 1 合(180ml)の目安：ビール中瓶 1 本(500ml)、焼酎 25 度(110ml)、ウイスキーダブル 1 杯(60ml)、ワイン 2 杯弱(約 180ml)

※ご記入の上、FAX、又は健康政策課窓口へお持ちください。 電話・メールの場合は、上記内容をお知らせください。