「会社が知っておくべきアルコールと健康問題」

セミナー理解度テスト

　　　　　　　　　　　　　　　部署名：（　　　）

　　　　　　　　　　　　　　　氏　名：（　　　）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 問１ | アルコールは肝臓だけに悪影響を及ぼす。 | （はい・いいえ） |
| 問２ | アルコール依存症は意志が弱い人だけがなる病気である。 | （はい・いいえ） |
| 問３ | ビールをジョッキ１杯（500ml）飲酒後、仮眠を１時間とれば体内からアルコールは抜けるので運転してもよい。 | （はい・いいえ） |
| 問４ | お酒を飲めない人には、無理やり飲ませて強くさせるべきだ。 | （はい・いいえ） |
| 問５ | 問題のあるお酒の飲み方をしている人を、職場は放置しておけばよい。 | （はい・いいえ） |
| 問６ | アルコール依存症は早期に治療した方が、重症化してから治療するよりも回復が早い。 | （はい・いいえ） |
| 問７ | 動画内容をふまえてご自身や周りの方がお酒で不幸なことが起きないために、気を付けるべきことを考えてみてください。 | |
| （自由記載） | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 問１ | アルコールは肝臓だけに悪影響を及ぼす  アルコールは肝臓以外にも食道、胃、すい臓などのほぼ全ての臓器へ悪影響を及ぼすほか、がんのリスクを高めたり、免疫力の低下も招きます。また、長年の飲酒習慣は脳機能障害を引き起こし、認知症を進行させる原因にもなります。  　併せて精神への作用として依存症やうつ病など精神疾患を引き起こすこともあります。 | （はい・いいえ） |
| 問２ | アルコール依存症は意志が弱い人だけがなる病気である。  アルコール依存症は飲酒する人は誰でもなりえる病気です。普段楽しくお酒を飲めていた方が、不安やストレスなどからお酒のコントロールができなくなりアルコール依存に陥ることがあります。周囲の方は、正しい理解が必要です。 | （はい・いいえ） |
| 問３ | ビールをジョッキ１杯（500ml）飲酒後、仮眠を１時間とれば体内からアルコールは抜けるので運転してもよい。  一般的に純アルコール20ｇ（日本酒１合、ビール500ml）を分解するのに4～5時間は必要です。仮眠をしたからといってアルコールの分解速度は速くなりません。飲んだ量に応じて時間を空けて運転することが必要です。 | （はい・いいえ） |
| 問４ | お酒を飲めない人には、無理やり飲ませて強くさせるべきだ。  お酒に合う体質には個人差があります。特に日本人はアルコールに弱い体質の方が多いと言われています。仕事上でお酒の席に出ることもあると思いますが、お酒を飲めない方、少ししか飲めない方もいるということを理解することで楽しい席になると考えられます。飲めない方も含めてコミュニケーションが取れるような職場の風土づくりも大切です。 | （はい・いいえ） |
| 問５ | 問題のあるお酒の飲み方をしている人を、職場は放置しておけばよい。  本人の問題なのでと見て見ぬふりをしたり、本人が楽しいならいいかと周囲が許容しまうことで本人が依存症に陥ることがあります。早期発見チェックリストや健康教育を通じ本人に自覚を促すことや、また本人や職場の上司、同僚、あるいは家族を交えて話合いの場を持ち現状を把握することも必要です。そのうえで産業医、専門病院や各支援機関等に相談し職場として対処できることを行うことが必要です。 | （はい・いいえ） |
| 問６ | アルコール依存症は早期に治療した方が、重症化してから治療するよりも回復が早い。  進行する病気なので早期発見、早期治療がより有効です。進行すると精神的に立ち直りにも時間がかかるだけでなく、体の病気の進行や飲酒運転、失業など社会的な影響も大きくなります。まずは悩まずに専門機関にご相談ください。 | （はい・いいえ） |

「会社が知っておくべきアルコールと健康問題」

セミナー理解度テスト 回答と解説