

アルコールテストを受けて自分の体質を知ろう！

保健管理センターで簡単にチェックできます。

それってアルハラ！



アルハラとは**アルコール・ハラスメント**の略。酒にまつわる人権侵害で、多くが上下関係や集団意識を背景にしています。程度のひどいものは命にかかわる犯罪！日本社会にはびこるアルハラを追放しましょう。

アルハラの定義

- ① 飲酒の強要
- ② イッキ飲ませ
- ③ 酔いつぶし
- ④ 飲めない人への配慮を欠くこと
- ⑤ 酔ったうえでの迷惑行為

イッキ飲み防止連絡協議会



飲み会主催者・幹事の心得

- 参加を強要しない
- ノンアルコール飲料を必ず用意する
- 飲酒の強要やイッキを行なわない
- 「吐く人の出ない飲み会」にする
- 飲酒運転者が出ないよう監視
- 酔いつぶれた人は絶対に一人にしない
(呼んでも反応しない場合は救急医療につなげるなど、最後まで責任をもつ)

©特定非営利活動法人 ^{アスク}ASK 2012

©(株)アスク・ヒューマン・ケア 2012

※このパンフレットの複写・転載を禁じます

ホームページ：www.ask.or.jp

電話：03-3249-2551

(月～金10:00～18:00)

アルコール体質判定

かんたんジェルパッチで自分の「体質」を知ろう

●判定のしかた●

1 アルミ袋を切り口から開封し、中に入っているジェルパッチを取り出します。

2 ジェルパッチの白いフィルムをはがします。

3 ジェルパッチを腕の内側の平らな部分に貼り、20分間待ちます。

4 20分後、真ん中のミシン目にそって色見本のないほうをはがします。



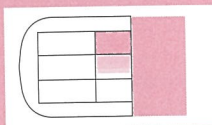
皮膚の色の変化を色見本と比べてください。
※反応が出にくいときは、そのまま5～10分待ちましょう。

色見本の下の皮膚まで赤く反応している場合は、赤くなっていないところに色見本を貼りかえて判定してください。



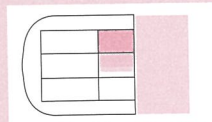
ジェルパッチをはがしたところが、
しっかり赤くなったあなたは、

「ぜんぜん飲めない族」です。



ほんのり赤くなったあなたは、

「ホントは飲めない族」です。



何も反応が出ないあなたは、

飲みすぎ注意の「危ない族」です。

