

3 飲酒

(1) はじめに

飲酒に関連した健康問題や飲酒運転を含めた社会問題の多くは、多量飲酒者によって引き起こされていると推定されています。健康日本21では、多量飲酒者を「純アルコール*摂取量1日平均60gを超える飲酒者」と定義し、多量飲酒者数の低減に向けて努力がなされてきました。

また、がん、高血圧、脳出血及び脂質代謝異常症などは、1日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇することが示されています。男性では、1日当たりの純アルコール摂取量44g（1日当たり日本酒2合）、女性では1日当たりの純アルコール摂取量22g（1日当たり日本酒1合）程度以上の飲酒で、生活習慣病に関する全死亡、脳梗塞及び虚血性心疾患のリスクが高くなることが示されています。同時に、女性は男性に比べて肝臓障害など飲酒による臓器障害を起こしやすいことが知られています。

健康日本21（第2次）では、生活習慣病のリスクを高める純アルコール摂取量について、男性で1日平均40g以上、女性で20g以上と定義されました。主な酒類の純アルコール20gに相当する目安量については、表（主な酒類の純アルコール20gに相当する目安量）のとおりです。

■主な酒類の純アルコール20gに相当する目安量

	清酒	ビール	ウイスキー ブランデー	焼酎	ワイン
アルコール度数	15%	5%	43%	25%	12%
純アルコール20gに 相当する目安量	160ml (1合弱)	500ml (中瓶1本)	60ml	100ml	200ml

(2) 基本的な考え方

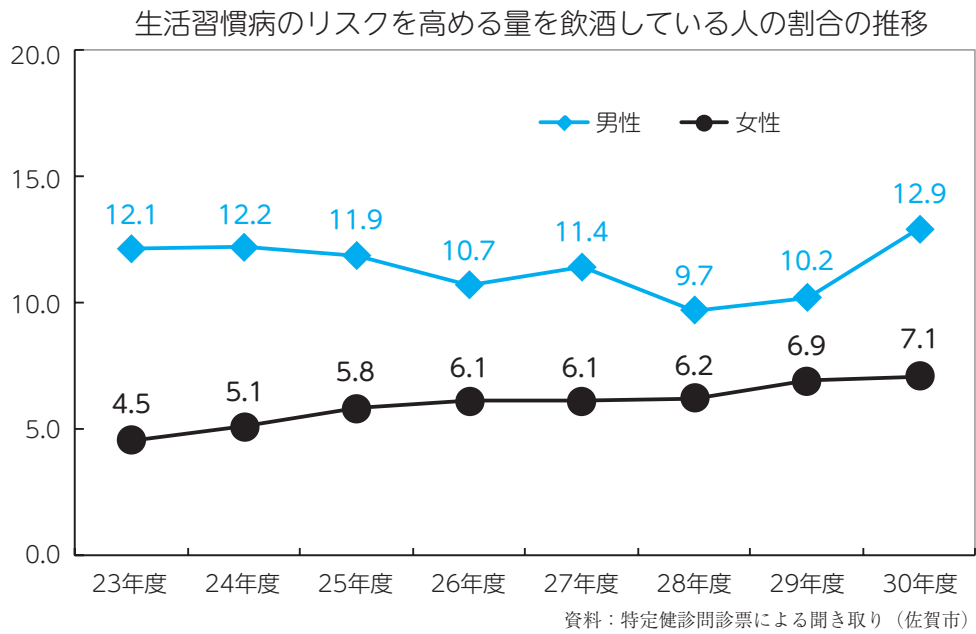
生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日の平均純アルコール摂取量が男性で40g、女性で20g以上と定義して、市民に周知するとともに飲酒の健康影響や適度な飲酒量など正確な知識を普及する必要があります。

未成年者や妊婦の飲酒は健康障害を引き起こしやすいことが知られており、飲酒をしないようにすることを目標とした取り組みを推進します。

(3) 現状と目標

ア 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（1日当たりの純アルコールの摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人）の割合の減少

本市における生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性は平成23年以降、概ね改善傾向にありましたが、平成28年を境に増加に転じています。女性は年々増加傾向にあります。



■ γ -GTP*が基準値より高い人の推移

① γ -GTPが保健指導判定値者の割合（51 U/L以上） (%)

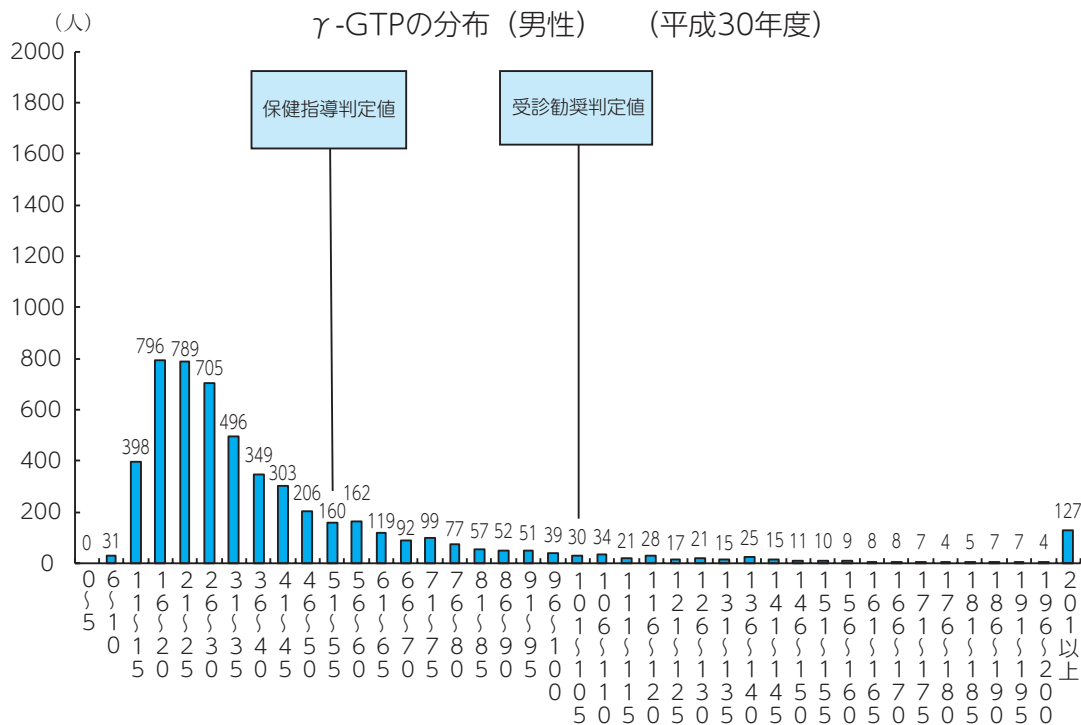
年度	平成23	24	25	26	27	28	29	30
男性	27.8	26.3	25.0	24.5	25.2	25.3	24.3	24.5
女性	6.5	6.7	6.9	7.2	7.0	7.6	7.6	7.3

② γ -GTPが受診勧奨判定値者の割合（101 U/L以上） (%)

年度	平成23	24	25	26	27	28	29	30
男性	8.1	8.3	7.8	7.9	8.0	8.1	8.0	7.7
女性	1.3	1.5	1.7	1.4	1.4	1.7	1.8	1.6

資料：佐賀市特定健診結果

γ -GTPの値が101 U/L以上は受診勧奨判定値で、医療機関への受診が必要です。平成30年度佐賀市特定健診結果によると、 γ -GTPが受診勧奨判定値に該当する人は、男性で7.7% (413人) でした。



イ 未成年者の飲酒率の減少

未成年の飲酒は、成人の飲酒と比べ急性アルコール中毒や臓器障害を引き起こしやすく、飲酒の開始年齢が低いほど将来のアルコール依存症のリスクが高くなるとされています。このような健康問題だけでなく、未成年者の飲酒は事件や事故に巻き込まれやすくなるなど社会的な問題も引き起こしやすいことから、未成年者の飲酒を防止するための取り組みを推進します。

ウ 妊娠中の飲酒率の減少【再掲：「次世代の健康」P52】

妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群^{*}や発育障害を引き起こすとされており、妊娠中あるいは妊娠しようとしている女性はアルコールを断つことが求められます。授乳中も血中アルコールが母乳に移行するため飲酒は控える必要があるほか、そのような女性が飲酒しないよう周囲の人たちが理解し支援するような取り組みも必要です。

※妊娠中の飲酒に関する統計については、「次世代の健康」P53に掲載

(4) 対策

ア 飲酒のリスクに関する教育・啓発の推進

- 種々の保健事業の場での教育や情報提供（母子健康手帳交付、乳幼児健診・相談、健診結果説明会等）
- 教育委員会との連携による普及啓発
- 市報・ホームページ・イベント等で飲酒のリスクについての情報発信

イ 飲酒による生活習慣病予防の推進

- 健診結果に基づいた適正な飲酒についての個別指導

(5) 評価項目

ア 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少

（男性）1日当たりの純アルコール摂取量が40g以上の人の割合		
基準値（H25）	中間実績値（H30）	最終目標値（R5）
11.9%	12.9%	減少傾向へ
（女性）1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の人の割合		
基準値（H25）	中間実績値（H30）	最終目標値（R5）
5.8%	7.1%	減少傾向へ

イ 妊娠中の飲酒率の減少（再掲：「次世代の健康」P62）

妊娠がわかってからの飲酒率		
基準値（H25）	中間実績値（H30）	最終目標値（R5）
1.2%	0.7%	減少傾向へ