

(8) 飲酒

【基本的な考え方】

アルコールは、肝臓のみならず、高血糖、高血圧、高尿酸状態といった身体の健康状態に影響し、血管を傷つけるという悪影響を及ぼします。また、1日の平均飲酒量が多いほどがん、高血圧、脳出血、脂質異常症などを促すことが示されています。

飲酒については、未成年者の発達や健康への影響、胎児や母乳栄養の乳児への影響を含めた健康との関連や「リスクの少ない飲酒」などについて、正確な知識を普及する必要があります。

【現状と目標】

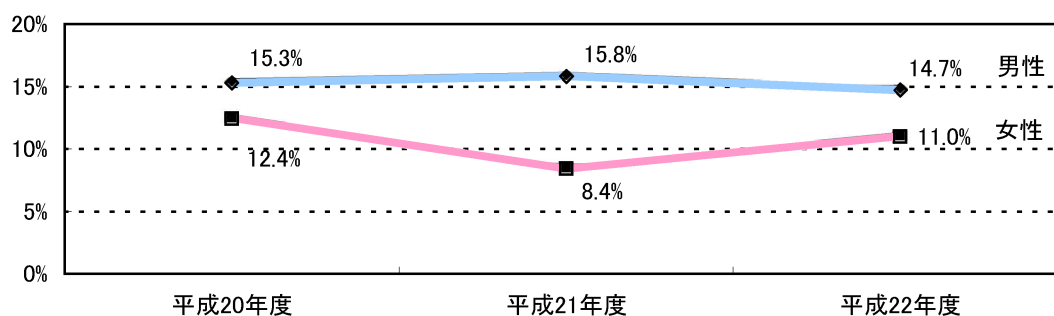
《飲酒の状況》

市の平成22年度特定健康診査では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒（注）している人の割合は、男性では14.7%、女性では11.0%となっています。

(注)生活習慣病のリスクを高める飲酒量

世界保健機構(WHO)のガイドラインにおいては、生活習慣病のリスクを高める飲酒量について、1日あたりの純アルコール摂取量が男性で平均40g(日本酒2合)以上、女性で20g(日本酒1合)以上と定義されています。

【生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合】



※ 恵庭市特定健康診査

飲酒量と関係が深い健診データである γ -GTについて、市の平成22年度特定健康診査では、生活習慣を見直すレベルは、男性は27.0%、女性は6.3%、治療を要するレベルは、男性は8.9%、女性は1.4%となっています。

現在、 γ -GTが治療を要するレベルを超えている人については、特定保健指導・保健指導を行っています。今後も、個人の健診データと飲酒量を確認しながら、支援を継続していく必要があります。

【 γ -GTが保健指導判定値者の割合(51U/l以上)
(生活習慣を見直す必要のある人の割合)

	平成20年度	平成21年度	平成22年度
男性	26.6%	24.9%	27.0%
女性	8.6%	7.8%	6.3%

※ 恵庭市特定健康診査

【 γ -GTが受診勧奨判定値者の割合(101U/l以上)
(治療を要する人の割合)

	平成20年度	平成21年度	平成22年度
男性	7.8%	9.4%	8.9%
女性	2.3%	2.0%	1.4%

※ 恵庭市特定健康診査

目標 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

《妊婦の飲酒率》

女性は男性に比べて、アルコールによる健康障害を引き起こしやすいことが知られています。特に妊娠中の飲酒は、妊婦自身の妊娠合併症などのリスクを高めるだけでなく、胎児性アルコール症候群（注）や発育・発達への影響があるとされています。

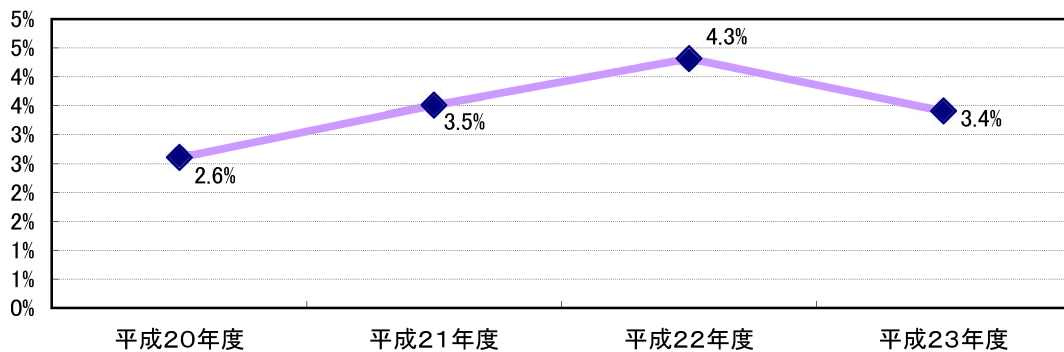
妊娠中の飲酒状況をみると、全国（「平成22年乳幼児身体発育調査」厚生労働省）では8.7%となっており、恵庭市妊娠届出時間診票からの妊婦の飲酒状況では、平成23年度3.4%と全国と比べて低い飲酒率となっています。

また妊娠中だけでなく、授乳中も血中のアルコールが母乳に移行することから飲酒を控える必要があるため、妊婦や授乳している女性本人の努力のみならず、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体制づくりが必要となります。

（注）胎児性アルコール症候群

子どもの精神発達遅滞や先天異常の原因の一つで、妊娠中の母親が習慣的に飲酒することで、胎児にアルコールの影響（害）がおよび、その結果生まれてくる子どもに特異的顔貌や成長の障害、中枢神経系を3主徴とした障害が見られる。

【妊娠届出時 飲酒率】



※恵庭市保健福祉部保健課

目標 妊娠中の飲酒をなくす

【 対 策 】

	次世代	働きざかり	高齢者
個人・家族・地域の取り組み	●アルコールが身体に及ぼす影響を知り、飲まない、またすすめない。	●アルコールが身体に及ぼす影響を知ろう。 ●適量を心がけよう。 ●週に二日は休肝日を作ろう。	

市の取り組み	①飲酒による健康問題改善の推進		
	事業名	概 要	担当
	健康相談	ライフステージや個人の健康状態に応じた相談や飲酒習慣の改善に向けた支援を行います。 ・健康づくり相談、高齢者はつらつ相談 ・電話、来所による健康相談	保健課
	保健指導	特定健康診査・健康診査により飲酒が及ぼす健康状態への影響を把握し、個人の状態に応じて保健指導を行います。 ・特定保健指導 ・保健指導	保健課 国民健康保険課 医療給付課
市の取り組み	②飲酒による健康問題に関する知識の普及・啓発の推進		
	事業名	概 要	担当
	健康教育	適切な飲酒や身体への影響について、知識の普及を行います。 ・親子（母子）健康手帳交付時の妊婦の飲酒教育 ・妊婦・両親教室 ・乳幼児健診時の授乳中の飲酒に対する教育 ・健康づくり相談、高齢者はつらつ相談 ・未成年者を対象とした健康教育 ・出前講座	保健課
学校教育	自らの健康を保持・増進するため、飲酒防止教育の充実を推進します。	教育委員会	

	項目	現状	平成29年度	参考(国=目標値)	出典
評価指標	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 14.7% 女性 11.0% (平成22年度)	減少傾向	男性 13% 女性 6.4% (平成34年度)	恵庭市 特定健康診査
	妊娠中の飲酒をなくす	3.6% (平成22年度)	減少傾向	0% (平成34年度)	恵庭市保健福祉部 保健課