

お酒を楽しむなら適正飲酒を!!

～飲酒に関するアンケート結果報告～ 松田智見(現 南大東村保健師)



平成29年8月に久米島町内2地区の20歳以上の住民を対象にAUDIT（アルコール使用障害特定テスト）を用いた調査を行いました。この調査は、飲酒状況や問題飲酒者の特徴を検討し飲酒対策へ繋げることが目的です。

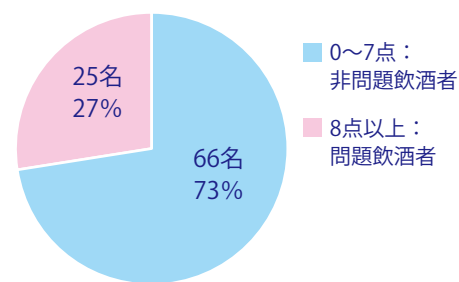
その結果、記入漏れ等を除いた91名（有効回答率17.5%）のうち「飲酒頻度」「飲酒量」「多量飲酒の頻度」について沖縄県と比較した結果、久米島町は男性の問題飲酒者割合や多量飲酒（1日に純アルコール60g以

上の飲酒）を「週に4回以上」する方の割合が高く、加えて男女とも「週に4回以上」飲酒する方の割合が高いことが考えられました。

今後お酒による健康障害や関連問題を減らしていくためには、適正飲酒量の周知をさらに進めるとともに休肝日（肝臓を休ませる日）の奨励や未成年者に飲酒させない取り組みが必要であると考えられます。

最後に、本調査にご協力いただきました町民の皆様ありがとうございました。

図表1 AUDIT得点による区分



図表2 調査結果と沖縄県の比較

本調査と沖縄県の比較（飲酒者割合、問題飲酒者割合等）

対象者(20～69歳)	本調査		沖縄県*	
	男性	女性	男性	女性
問題飲酒者	63%	11%	50%	19%
飲酒頻度「週に4回以上」	44%	11%	23%	8%
多量飲酒頻度「週に4回以上」	15.6%	0%	4.9%	1.2%

図2 問題飲酒者(AUDIT得点8点以上)の特徴

- 男性
- 働き盛り世代
- 喫煙者
- 有識者
- ▲お酒を20歳未満から飲み始めた
- ▲お酒の適量が適正飲酒量を超えている
- ▲晩酌や地域行事など様々な機会に飲酒している
- ▲飲酒がストレス対処法になっている



<参考資料> 適正飲酒量ってどのくらい？

(沖縄県適正飲酒推進調査事業 概要版より)

ドリンク数とドリンクの目安

ドリンク数とは？食事に「カロリー」という共通の物差しがあるように、お酒にも「純アルコール量10g = 1ドリンク」という共通の物差しがあります。ドリンクを覚えると自分がどれだけアルコールを飲んでいるかがわかりやすくなり、飲みすぎ防止に役立ちます。



無料で使える！節酒カレンダーアプリ

(健康おきなわ21)



毎日の飲酒を視覚的に管理するカレンダーや充実したレポート、AUDIT(アルコール依存の判定テスト)など機能充実！無料で気軽に始められます。

<適正飲酒の10か条>

「健康おきなわ21」「(公社)アルコール健康医学協会」より

1. 談笑し、楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがおススメです
4. つくろうよ 週二日は休肝
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに