

## 施策4 飲酒

長期にわたる過度の飲酒はアルコール性肝障害、高血圧、糖尿病、がんなど生活習慣病を引き起こします。また、飲酒のコントロールができなくなる依存症やうつ状態になり、仕事を失うなど身体、精神だけでなく社会的にも健康を損なうことがあります。

また、女性は男性に比べて依存症になりやすく、妊娠期には特に注意が必要です。区民がアルコールの影響と適正な飲酒量を正しく理解することが重要です。

### 目標

- 適正な飲酒量の普及啓発
- 女性の飲酒率低下
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の減少

### 取組みの方向性

- 国が作成した、飲酒に関する行動変容を促す「飲酒ガイドライン」に基づき、飲酒量、飲酒形態、年齢・性別・体質等によるリスクや、飲酒に伴って避けるべき又は配慮すべきこと等の留意事項などを踏まえて普及啓発を行います。
- 女性は男性に比べて少ない飲酒量（男性の半分程度）でアルコールの害を受け、アルコール依存症や肝臓障害、すい臓障害などアルコール性の内臓疾患になりやすいため、女性の適正飲酒量を啓発します。
- アルコール耐性をもたらす習慣的な飲酒は、徐々に酒量が増え、気付かないうちに問題を引き起こすリスクがあるので、健診等の機会を活用し、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人への早期支援を行います。
- 区内飲食店と協力して、適正飲酒を知る環境整備を行います。

### 指標

指標名	基準		目標 (R11年度)	出典
	値	年度		
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（男性）	13.6 (%)	4	10.0	特定健康診査
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（女性）	10.5 (%)	4	10.0	特定健康診査

#### <基準>

生活習慣病のリスクを高める量（男性）：1日当たりの純アルコール摂取量が40g以上

生活習慣病のリスクを高める量（女性）：1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上

## 主な取組み

事業名	女性向けの普及啓発	区分	新規・充実・継続
		所管課	健康推進課
内容	女性は男性よりも飲酒による健康リスクが高いという性差があるため、女性の適正飲酒量について普及啓発します。		
今後の方向性	妊婦面接時や乳幼児健診、がん検診の来所者など、あらゆる事業を活用する他、大学や民間事業者等とも連携して普及啓発に努めます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	母子保健事業を活用した高リスク飲酒者へのアプローチ	区分	新規・充実・継続
		所管課	健康推進課
内容	妊婦面接や、乳幼児健診の問診票で把握した高リスク飲酒者にアルコール健康障害を予防するための早期支援を行います。		
今後の方向性	妊婦面接と乳幼児健診体制を整備し、高リスク飲酒者にアプローチします。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	区内飲食店と協働した適切な飲酒行動の普及啓発	区分	新規・充実・継続
		所管課	健康推進課
内容	ストレス解消、疲労回復、動脈硬化を予防する HDL コレステロールの増加、良好な対人関係の促進などの効果が得られる適切な飲酒行動について、飲食店等と連携して普及啓発に取り組みます。		
今後の方向性	食品衛生部門の普及啓発事業などと連携して実施していきます。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性

事業名	飲酒ガイドラインに沿った普及啓発	区分	新規・ <b>充実</b> ・継続
		所管課	健康推進課
内容	「飲酒ガイドライン」の内容を踏まえ、より簡潔で分かりやすく普及啓発をし、区民の健康的な飲酒習慣の獲得を支援します。		
今後の方向性	適切な飲酒への理解を進めるため、普及啓発の方法を検討し、より伝わる情報発信を行います。		
子ども（0～17歳）	青壮年期（18～64歳）	高齢者（65歳～）	女性