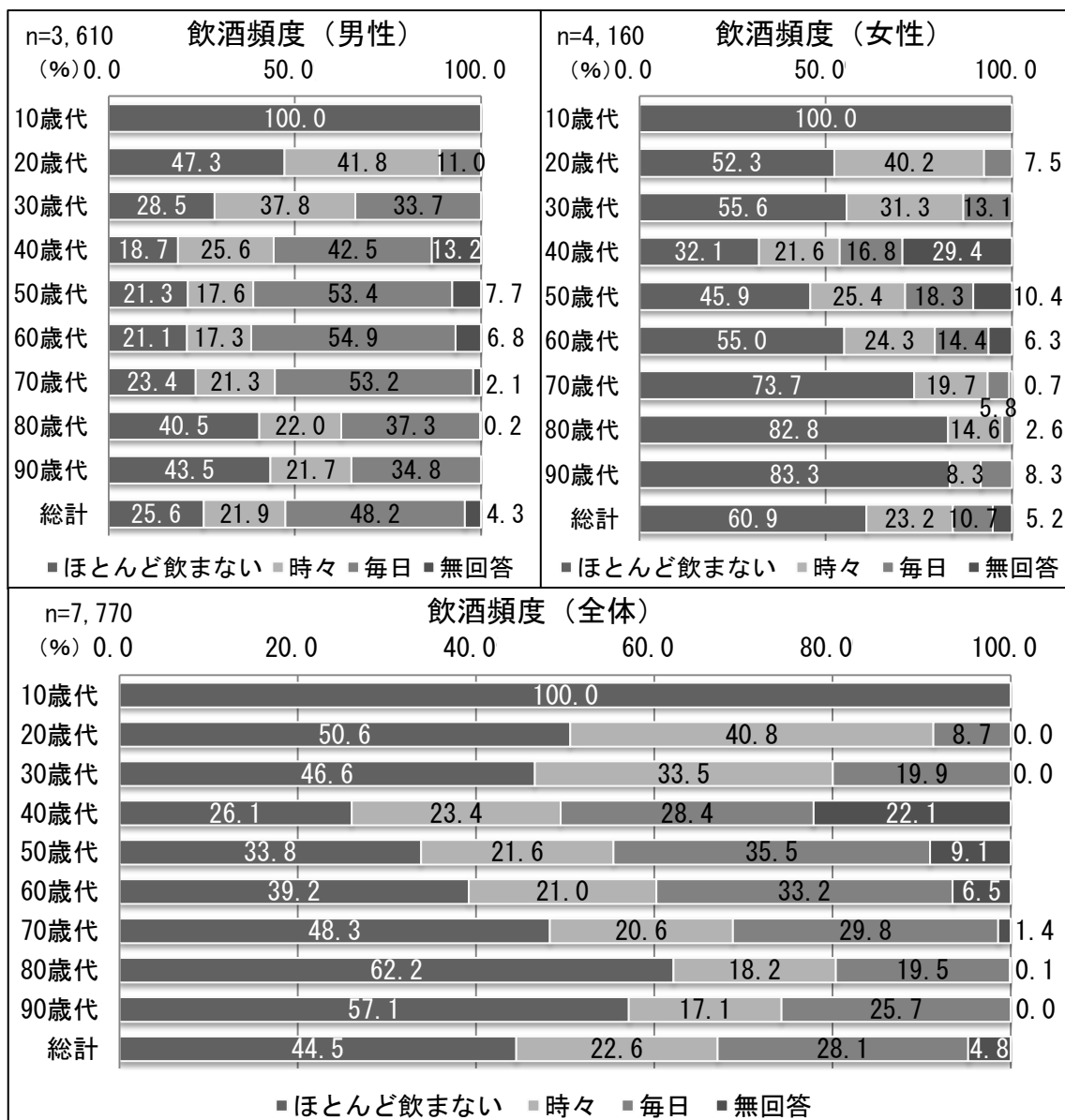


3 飲酒

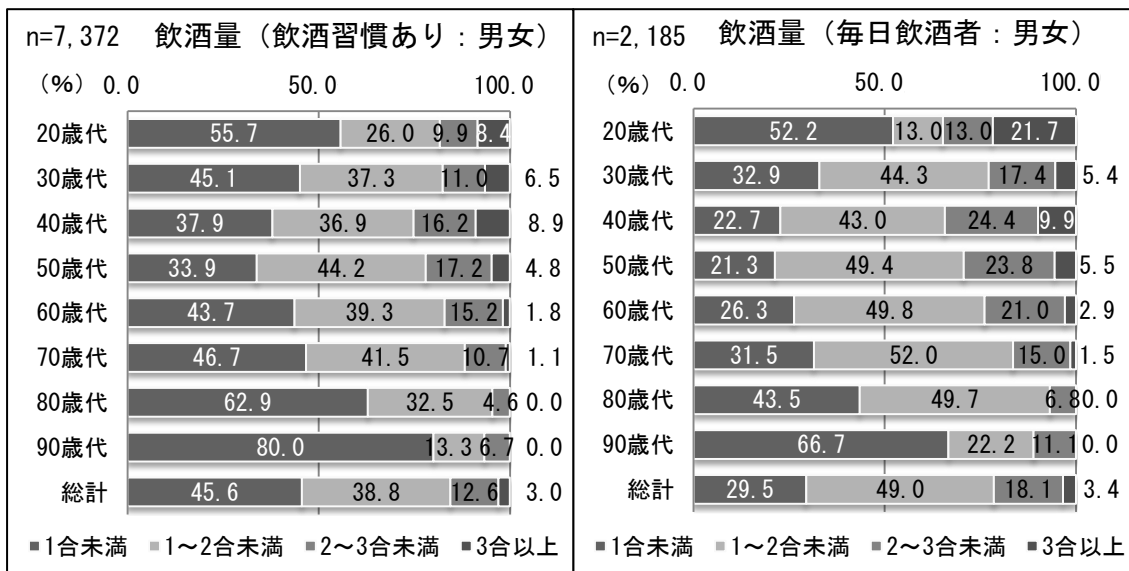
(1) 健康増進アンケート調査等からみた現状

① 飲酒の状況（平成26年度健診結果から）

- ・お酒を毎日飲む男性は48.2%、女性は10.7%となっており、特に男性の40～70歳代、女性の40～50歳代で多い状況です。



- ・新潟県SPR*（標準化有所見比）の中で県内30市町村と比較すると、毎日飲酒習慣は第1位（平成20～23年度）第2位（平成24年度）となっています。
- ・「ときどき」、「毎日」飲酒習慣がある人の1日の平均飲酒量は、「1合未満」が45.6%と最も多くなっています。
- ・毎日飲酒習慣がある人の1日の平均飲酒量は、「1～2合未満」が49.0%と最も多く、「2～3合以上」が18.1%、「3合以上」は3.4%となっています。



② 未成年の飲酒

- ・「たばこは仲間から、酒は大人から」といわれ、地域的に飲酒に寛容で、飲酒のきっかけを大人がつくる場合がみられます。
- ・少量だからとお酒を飲むことを容認する結果が、飲酒の低年齢化ばかりでなく薬物へのゲートウェイ・ドラッグ*となる可能性もあります。

③ アルコール依存（健康増進アンケート調査から）

- ・ストレスの解消法に対して、23.2%が「アルコール飲料を飲む」と答えています。また、「休肝日がある」とした人は17.8%にとどまっています。また、週3日以上飲む人が38.3%、1日平均3合以上飲む人が13.6%となっており、「多量飲酒者*」からアルコール依存につながる危険が高くなっています。

<課題>

- ・「毎日飲酒習慣のある人」の割合の減少。
- ・働き盛りの年代や、若い女性の多量飲酒者の減少。
- ・未成年者にお酒を勧めない環境づくり。

* 新潟県SPR：標準化該当者比で新潟県全体を100として算出したもので、各市町村の位置づけの要約値。

* ゲートウェイ・ドラッグ：ある行為が違法な薬物の常用につながるきっかけになること。未成年の飲酒がこれにあたり、アルコールが気分を開放し判断力を低下させるなかで薬物を勧められ、手を出してしまうことがあり、そう呼ばれるようになりました。

* 多量飲酒者：1日当たりの平均飲酒量を日本酒換算で3合（平均純アルコール60g）以上を健康及び生産性に影響が出るとして健康日本21で規定されています。

(2) 課題達成に向けた取組み

重点目標

- ・ 休肝日をつくり、適正飲酒に努める
- ・ 未成年は飲酒しない・させない
- ・ アルコールに依存しない
- ・ 妊娠・授乳中の飲酒はやめる

適量のアルコールは、心身をリラックスさせてストレスの解消に役立つ等生活や人間関係に潤いを与えますが、適量を超えると健康を損なうだけでなく、飲酒運転など社会的な問題につながる危険な飲み物となります。また、適量を超えた飲酒の習慣化により糖尿病、肝臓病、がん等様々な身体的疾患の発症の要因だけでなく、アルコール依存症や認知症等精神的疾患につながる可能性があることを認識し、適切な飲酒ができる環境づくりが重要です。また、薬物等依存性のある物質の乱用についても社会全体の問題として取り組む必要があります。

節度ある 適量飲酒で 健康生活**個人で**

- ◇健康的な適量飲酒と週1～2日の休肝日を心がける。
- ◇一气飲みや飲酒を無理に勧めない。
- ◇飲んだら運転しない。飲ませたら運転させない。
- ◇未成年者はアルコールに手を出さない。出させない。

家庭で

- ◇アルコールの害を知り、親世代として未成年に飲酒をさせない。
- ◇家庭内で適正飲酒や禁酒デーをつくる等家族ぐるみで協力する。

**保育園・
こども園・
学校で**

- ◇保育園、学校行事ではアルコールは禁止する。
- ◇喫煙、飲酒、薬物の害や社会的な問題について教える機会を増やす。
- ◇アルコールの教育で正しい知識を普及し、好奇心からの飲酒を防ぐ。

地域・職場
で

- ◇未成年者の飲酒を容認しない。
- ◇地域行事で未成年者に飲酒を勧めない。
- ◇子どもがお酒を購入できない環境づくりを推進する。
- ◇地域行事においては節酒のために、早めに後片付けをする。

行政で

- ◇適正飲酒などアルコールに関する情報提供や相談窓口を充実する。
- ◇アルコールが心身に及ぼす害、依存症、問題行動の学習機会を増やす。
- ◇多量飲酒者の減少、未成年の飲酒防止に努める。
- ◇アルコールをやめたい人への支援を充実する。

(3) 指標と目標値

指標	市の現状	市目標値	県目標値	国目標値
生活習慣病のリスクを高める量（男性2合以上、女性1合以上）を飲酒する人の減少	男性：14.7% 女性：11.2% (健)	男性：12.5% 女性：10.0%	男性：12.0% 女性：6.0%	男性：13.0% 女性：6.4%
依存症等のリスクを高める多量飲酒（1日3合以上）する人の減少	3.0%(健)	2.0%	—	—
休肝日をもつ人の増加	17.8%(ア)	30.0%	—	—

※ (健)＝集団健診データ結果 (ア)＝アンケート結果