

Let's

適正飲酒推進調査事業

みんなで実行！適正飲酒

沖縄県民の飲酒実態

お酒はスマートに！



一度に飲む
お酒の量が多い！

初飲年齢が
20歳以下の人が多い！

アルコール依存症疑い、
または予備群が多い！

アルコールを起因とする
生活習慣病のリスク大！

平成28年3月

調査概要

■ 事業の目的及び背景

沖縄県は、健康長寿復活に向けて取り組んでおり、県民行動指針および健康おきなわ21の重要事項のひとつに適正飲酒を掲げています。

沖縄県の年齢階級別死亡率で肝疾患は、男女ともに全国ワーストであり、特に30～50歳の死亡率が高い状況にあります。更にアルコール性肝疾患の死亡率（全国10万対）は、沖縄男性12.6人、（全国男性6.6人）、沖縄女性1.1人（全国女性0.8人）と全国に比較して高くなっています。そのため、生活習慣病の発症リスクを高める量の飲酒を減少するための取り組みを社会全体で推進していくことが重要です。

本事業は、沖縄県民の飲酒行動の実態を把握するとともに、簡易的な行動改善の実証を行ない、その結果を分析する事で適正飲酒を推進するための効果的な施策事業の展開に寄与するために行なわれました。この資料はその結果をもとに、概要をまとめたものです。

■ スクリーニング調査

（1）調査期間

平成26年12月15日～平成27年3月15日（3ヶ月間） / 平成27年6月1日～平成27年10月29日（5ヶ月間）

（2）調査方法

自記式調査法：免許更新者に調査票を配布し、その場で自記式により回答。
回収時に調査票の検票は行わず、データ入力後に記入漏れなどの検票チェックを行った。

（3）調査項目

AUDIT（アルコール使用障害同定テスト）を行った。

AUDITは問題飲酒を早期に発見する目的でWHOによって作成されたテスト法である。アルコールの飲酒状況、アルコール依存症状、アルコール関連問題に関する10の質問から構成されている。

なお、本調査ではAUDITの質問項目のうち、通常の飲酒量は酒類と量のみを記入してもらい、その数量からドリンク数を算出する方法とした。純アルコール量10gを1ドリンクとして換算している。

（4）調査対象

沖縄県警察運転免許センターの免許更新者で20歳から69歳までの一般の男女
調査場所は沖縄県警察運転免許センター、安全運転学校中部分校、安全運転学校北部分校の3カ所

（5）有効サンプル数

回収サンプル数 77,901
有効回答サンプル 60,982（男性30,993サンプル、女性29,989サンプル）
有効回答率 78.3%

■ モニター調査

（1）調査期間

平成26年12月～平成27年12月のうち8週間

（2）調査方法

モニター希望者に「節酒カレンダー」か「飲酒日記」のいずれかあるいは両方を配布し、8週間後に事後アンケートを実施し、使用ツールとともに回収

（3）調査項目

事後アンケートは、生活習慣、飲酒状況のほか、節酒カレンダー等を活用したうえでの飲酒行動など26の質問から構成

（4）調査対象

AUDITスコアが10点以上 ※20代は1点以上（飲酒習慣のある人）

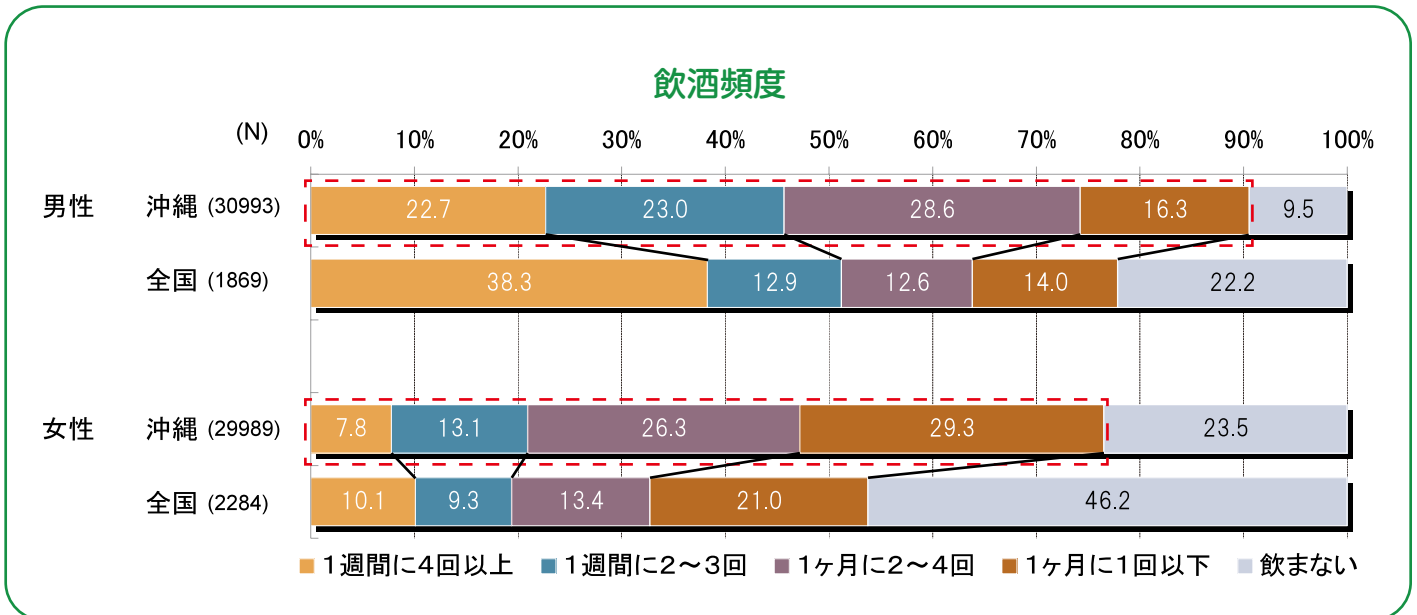
（5）有効サンプル数

モニター申込者 669名 モニター完了者 158名（有効サンプル数） 完了率 23.6%

スクリーニング調査結果

■ 飲酒頻度

沖縄県民の飲酒頻度は全国と比較し少ないものの、飲酒の習慣のある人が男性で約9割、女性では約7割以上と全国に比べ高い結果になりました。



【男性】

- 飲酒習慣を有する者は多い 沖縄90.6% (全国77.8%)
- 飲酒頻度は全国より少ない「1週間に4回以上」 沖縄22.7% (全国38.3%)

【女性】

- 飲酒習慣を有する者は多い 沖縄76.5% (全国53.8%)
- 飲酒頻度は全国より少ない 「1週間に4回以上」 沖縄7.8% (全国10.1%)

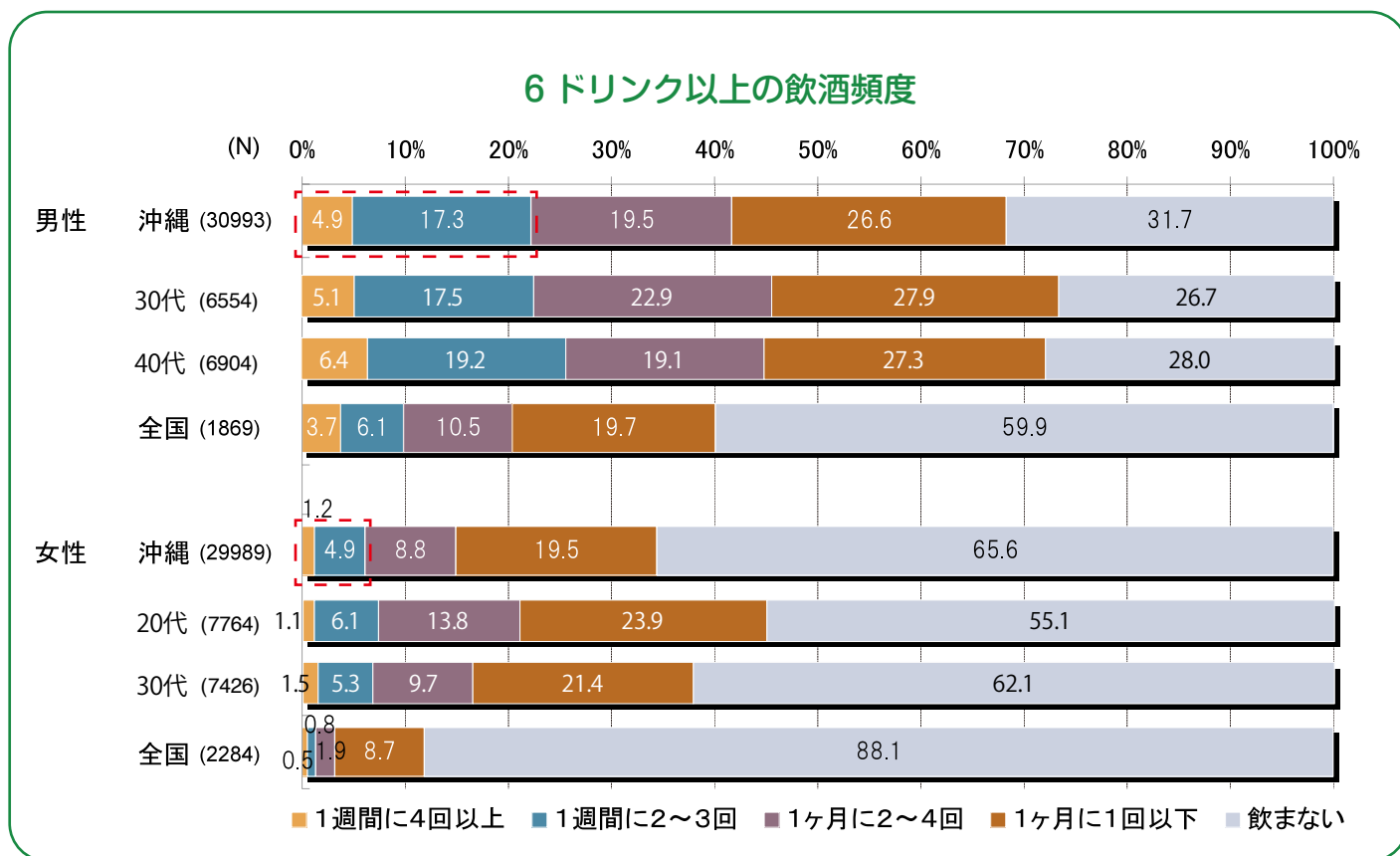
◆ 資料出所

平成25年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」樋口進(国立病院機構久里浜医療センター臨床研究部)

(注) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

■ 6ドリンク以上の飲酒頻度

多量飲酒の目安(純アルコール 60g)を超える量の酒を週2回以上飲む人は、男性 22.2%(全国 9.8%) で全国の2倍以上、女性は 6.1%(全国 1.3%) で全国の4.7倍以上となっています。



【男性】

- 6ドリンク以上の飲酒頻度は全国より高い
- 1週間に2回以上、6ドリンク以上飲酒する者が全国の2倍以上
沖縄22.2% (全国9.8%)

【女性】

- 6ドリンク以上の飲酒頻度は全国より高い
- 1週間に2回以上、6ドリンク以上飲酒する者が全国の4.7倍以上
沖縄6.1% (全国1.3%)



◆資料出所

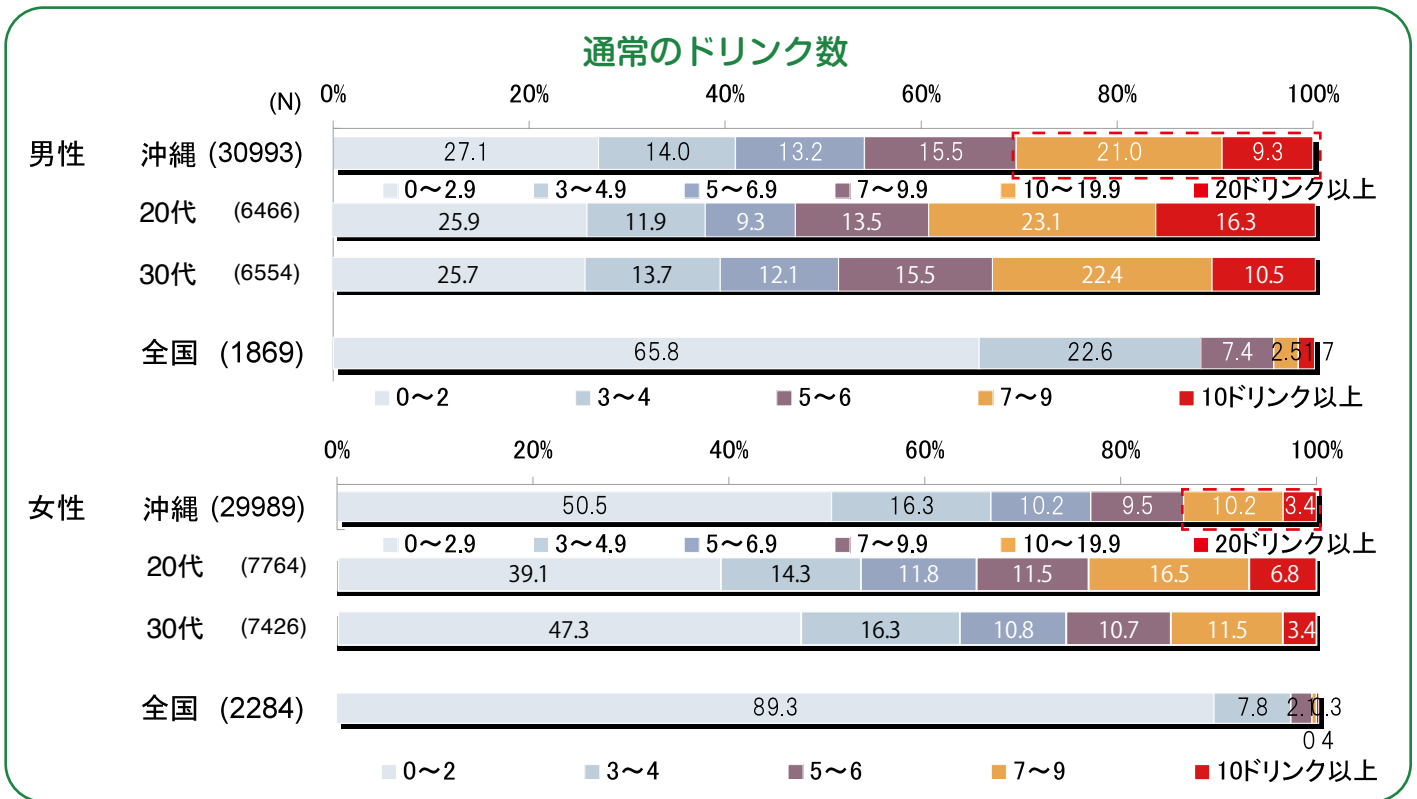
平成25年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」樋口進(国立病院機構久里浜医療センター臨床研究部)

(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

(注2) 「ドリンク」は純アルコール換算の単位で、1ドリンクは純アルコール換算で10グラム。1ドリンクは、ビール中ビン半分(250ml)、日本酒0.5合、焼酎(25度)50mlに相当する。

■ 通常のドリンク数

普段飲む酒の量が10ドリンク（純アルコール100g）を超える人は男性が30.3%（全国1.7%）、女性も13.6%（全国0.3%）と上回り、一度に大量のお酒を飲む人が多い状況です。



【男性】

- 通常のドリンク数（飲酒量）は全国より高い
- 10ドリンク以上 沖縄30.3%（全国1.7%）

【女性】

- 通常のドリンク数（飲酒量）は全国より高い
- 10ドリンク以上 沖縄13.6%（全国0.3%）

ドリンクの目安（1日あたり）

- 節度ある適度な飲酒量
男性2ドリンク / 女性1ドリンク
- 生活習慣病のリスクを高める量
男性4ドリンク / 女性2ドリンク
- 多量飲酒 6ドリンク



◆資料出所

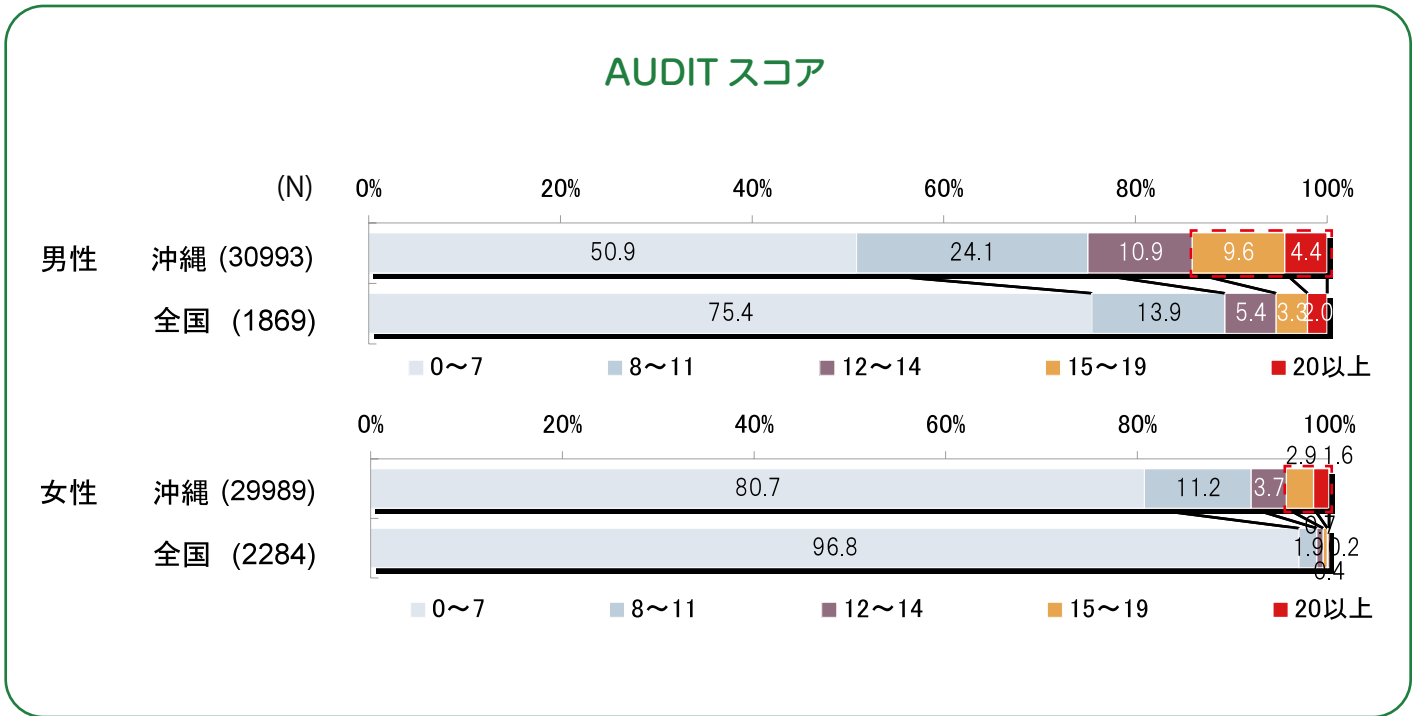
平成25年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」樋口進(国立病院機構久里浜医療センター臨床研究部)

(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

(注2) 「ドリンク」は純アルコール換算の単位で、1ドリンクは純アルコール換算で10グラム。1ドリンクは、ビール中ビン半分(250ml)、日本酒0.5合、焼酎(25度)50mlに相当する。

AUDIT スコア

WHO が作成した AUDIT（アルコール使用障害同定テスト）スコアの調査で「依存症疑い」（15 点以上）となった人は男性 14.0%（全国 5.3%）で全国の約 2.6 倍、女性は 4.5%（全国 0.6%）で全国の約 7.5 倍と高い結果になりました。



【男性】

- 「依存症疑(15点以上)」は全国の約2.6倍 沖縄¥14.0%（全国5.3%）
- 「問題飲酒(8点以上)」は全国の約1.8倍 沖縄¥35.0%（全国19.3%）

【女性】

- 「依存症疑」は全国の約7.5倍 沖縄¥4.5%（全国0.6%）
- 「問題飲酒」は全国の約5.7倍 沖縄¥14.9%（全国2.6%）

AUDIT とは？

WHO（世界保健機関）が作成したスクリーニングテストで、10 項目の回答に従って点数がつけられ、最低 0 点、最高が 40 点となり、点数が高いほど飲酒リスクが高いことを意味します。日本では 15 点あたりがアルコール依存症の目安と考えられています。

0~7	8~11	12~14	15~19	20以上
問題飲酒ではないと思われる	問題飲酒ではあるが、アルコール依存症までは至っていない		アルコール依存症が疑われる	

◆資料出所

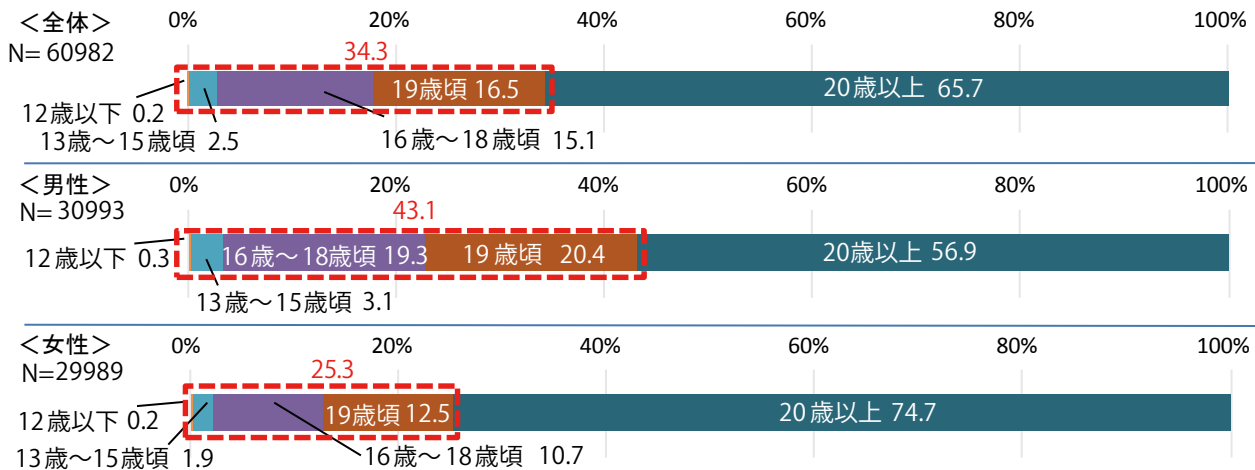
平成25年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」樋口進(国立病院機構久里浜医療センター臨床研究部)

(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

■ 初飲年齢

有効回答者の初飲年齢は、全体の34.3%が19歳以下であり、男性の19歳以下は4割以上、女性が2割強であった。

有効回答者がお酒を飲み始めた年齢



飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

あなたの健康とお酒の飲み方について、最近1年間の状況について当てはまるものに○を付けてください

1 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

0. 飲まない 1. 1カ月に1度以下 2. 1カ月に2~4度 3. 1週間に2~3度 4. 1週間に4度以上

2 飲酒するときにはどのくらいの量を飲みますか？

0. 0~2ドリンク 1. 3~4ドリンク 2. 5~6ドリンク 3. 7~9ドリンク 4. 10ドリンク以上

○「ドリンク」は純アルコール換算の単位 1ドリンクは純アルコール換算10グラム
ビール(5%) 500ml缶1本=2ドリンク 泡盛(25%) 1合(180ml)=3.6ドリンク 日本酒(15%) 1合(180ml)=2.2ドリンク

3 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

4 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがどのくらいの頻度でありましたか？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

5 過去1年間に、普通だと思えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

6 過去1年間に、飲酒の後、体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

7 過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

8 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

0. ない 1. 1カ月に1度未満 2. 1カ月に1度 3. 1週間に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日

9. あなたの飲酒のために、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがを負わせたことがありますか？

0. ない 1. あるが、過去1年間はなし 4. 過去1年間にあり

10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

0. ない 1. あるが、過去1年間はなし 4. 過去1年間にあり

合計点数

あなたの飲酒習慣の評価を確認しましょう。

テストの合計点が、あなたの飲酒習慣の評価です。

各質問の選択肢の番号を合計します

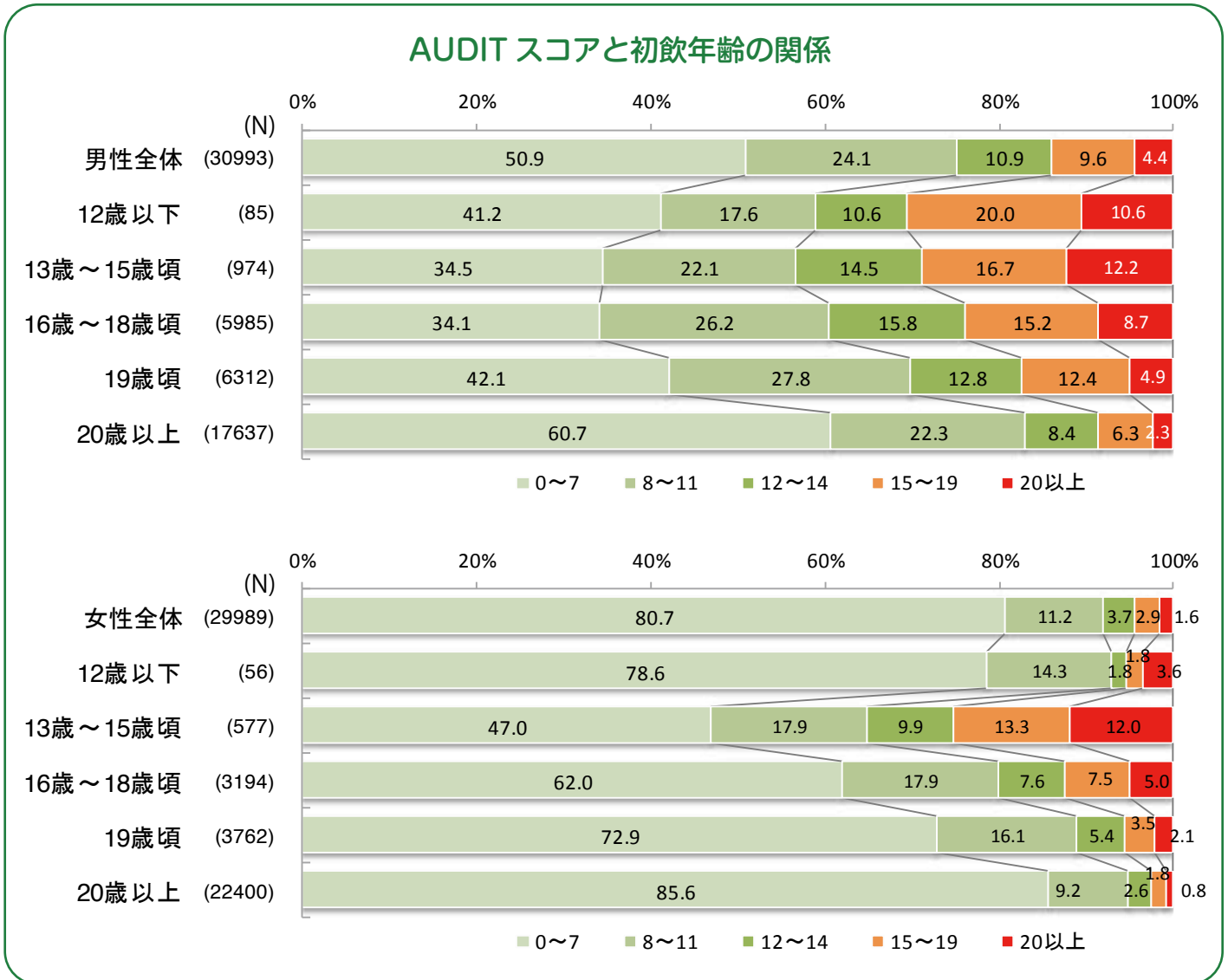
0~7	8~11	12~14	15~19	20以上
問題飲酒ではないと思われる	問題飲酒ではあるが、アルコール依存症までは至っていない		アルコール依存症が疑われる	

「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】(平成25年4月)厚生労働省より引用)

(注) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

AUDIT スコアと初飲年齢の関係

女性の12歳以下を除き、男女ともに、初飲年齢が低いほど AUDIT スコア 15 以上（アルコール依存症疑い）の割合が高い傾向にある。



【男性】

- 初飲年齢が低いほど、AUDITスコア15以上の割合が高い傾向にある。

【女性】

- 12歳以下を除いて初飲年齢が低いほど、AUDITスコア15以上の割合が高い傾向にある。

0~7	8~11	12~14	15~19	20以上
問題飲酒ではないと思われる	問題飲酒ではあるが、アルコール依存症までは至っていない		アルコール依存症が疑われる	

◆資料出所

平成25年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」樋口進(国立病院機構久里浜医療センター臨床研究部)

(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

モニター調査結果

モニター希望者に「節酒カレンダー」か「飲酒日記」のいずれかあるいは両方を配布し、8週間後に事後アンケートを実施し、使用ツールとともに回収、その効果を検証した。

■ モニターの使用ツール

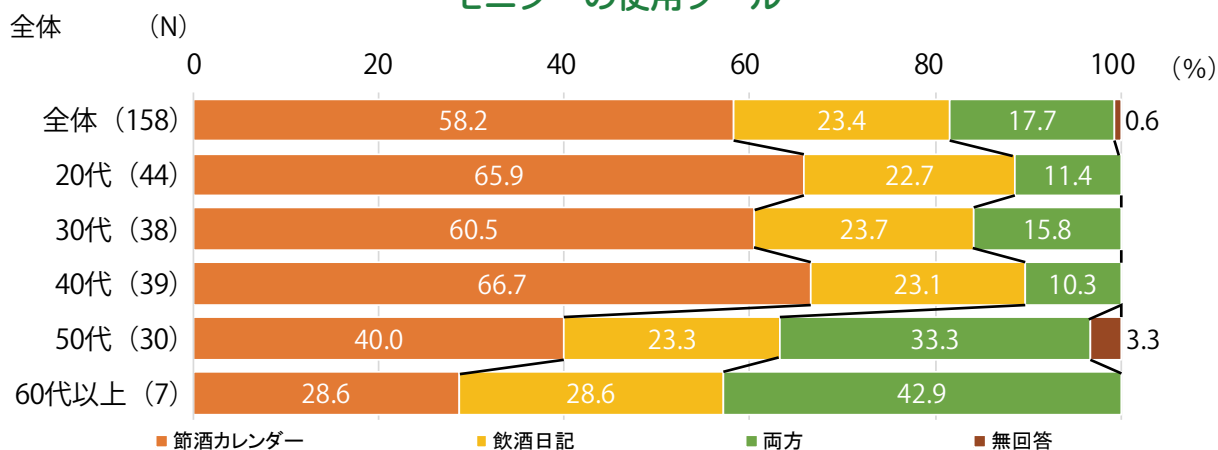
「節酒カレンダー」が58.2%、「飲酒日記」が23.4%、「両方」が17.7%

⇒「節酒カレンダー」を使用したモニターが58.2%、「飲酒日記」が23.4%、「両方」が17.7%、無回答が0.6%である。

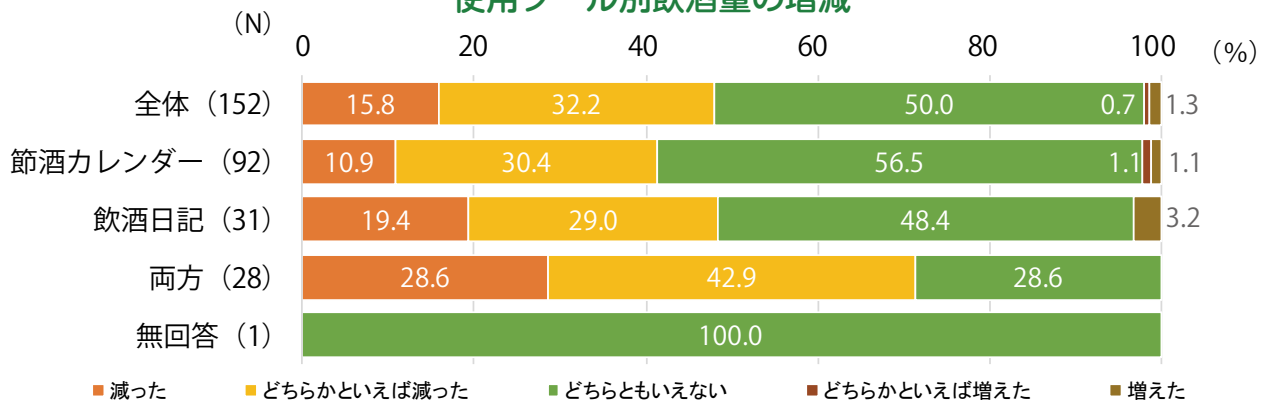
⇒飲酒量、飲酒頻度ともに、節酒カレンダー・飲酒日記の両方を使用したほうが効果が高い。

⇒節酒カレンダーと飲酒日記を比較すると、飲酒日記のほうが効果が高い。

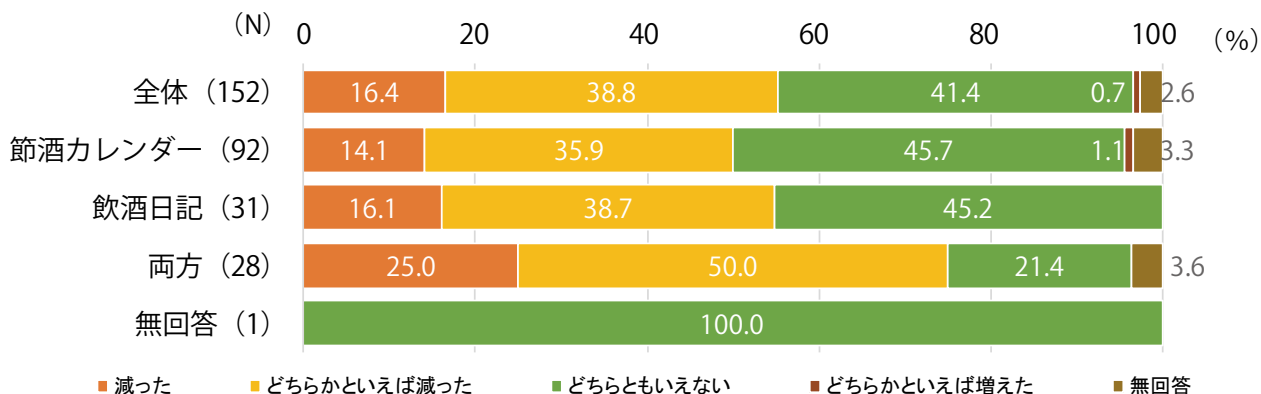
モニターの使用ツール



使用ツール別飲酒量の増減



使用ツール別飲酒頻度の増減



(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

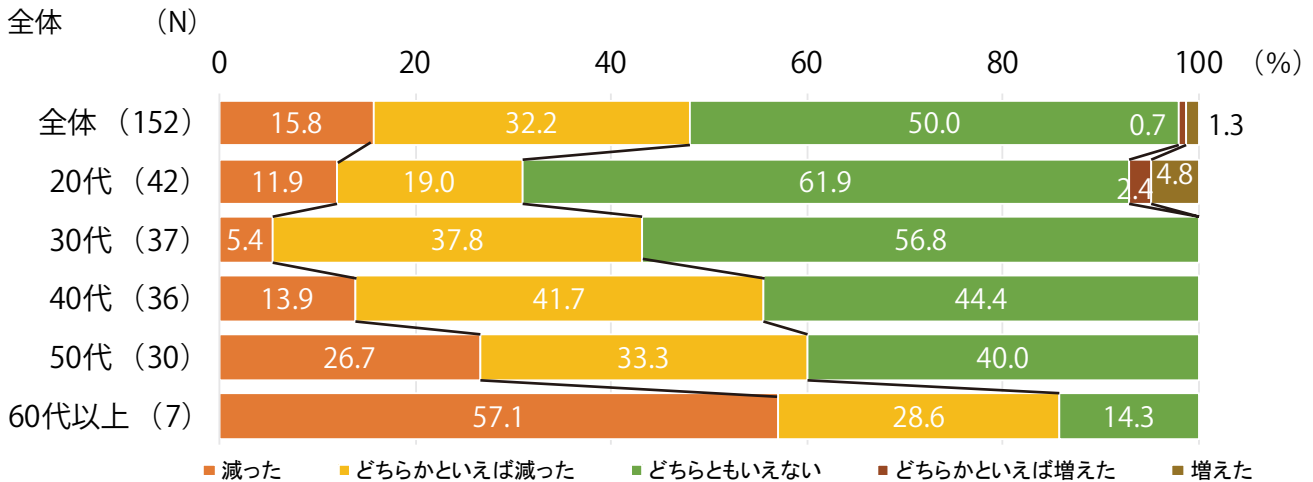
(注2) 該当者のみの設問のため全体とサンプル数が異なる。

■ 介入による飲酒量の増減

「どちらかといえば減った」が32.2%、「減った」が15.8%、4割以上が飲酒量が減ったと回答

⇒節酒カレンダー等を活用した飲酒量の増減については、「どちらかといえば減った」が32.2%、「減った」が15.8%、「どちらともいえない」が約5割である。

節酒カレンダー等を活用した飲酒量の増減

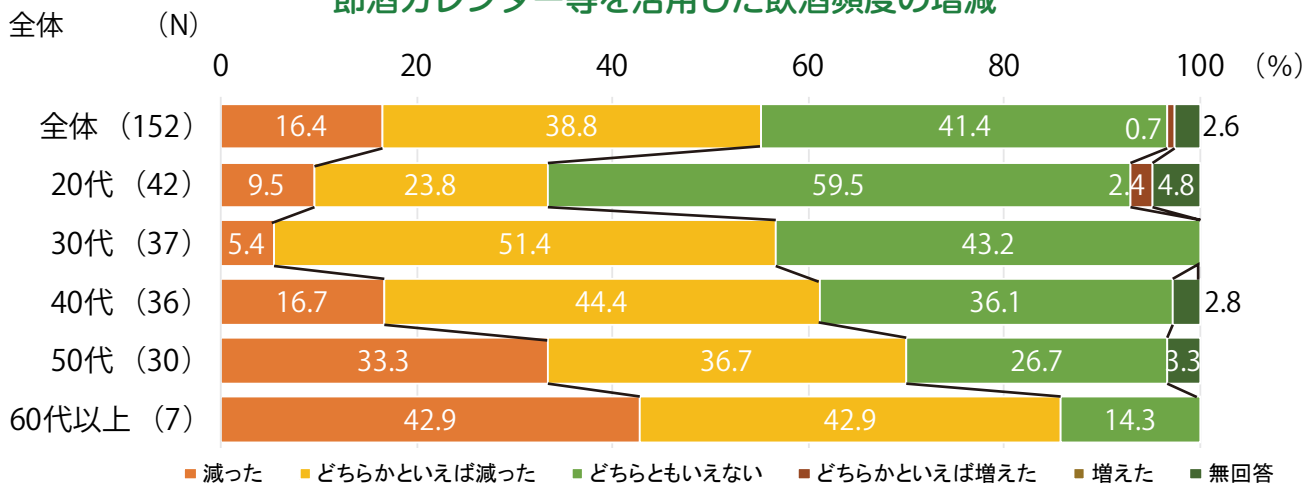


■ 介入による飲酒頻度の増減

「どちらかといえば減った」38.8%、「減った」が16.4%、5割以上が、飲酒頻度が減ったと回答

⇒節酒カレンダー等を活用した飲酒頻度の増減については、「どちらかといえば減った」38.8%、「減った」が16.4%、「どちらともいえない」が41.4%である。

節酒カレンダー等を活用した飲酒頻度の増減



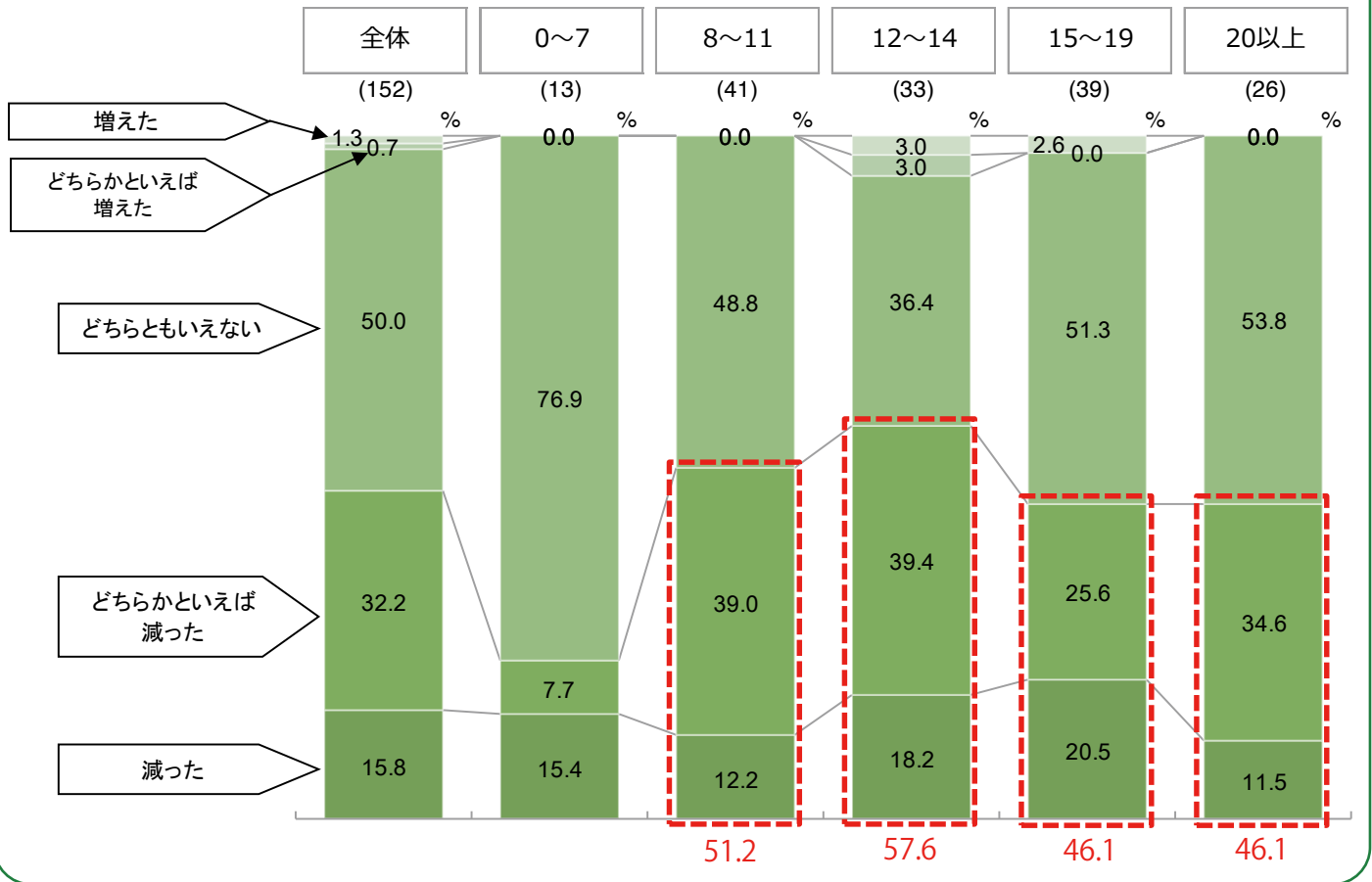
(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

(注2) 該当者のみの設問のため全体とサンプル数が異なる。

AUDIT スコアの高い層にも減酒の効果がみられた

- ⇒AUDIT スコア 8～14 点で減酒の効果が高くみられた。
- ⇒AUDIT スコア 20 点以上で飲酒量が減ったのは 46.1%、15～19 点で 46.1%となっており、AUDIT スコアの高い層にもツール活用による効果がみられた。

節酒カレンダー等を活用した飲酒量の増減 (AUDIT スコア別)



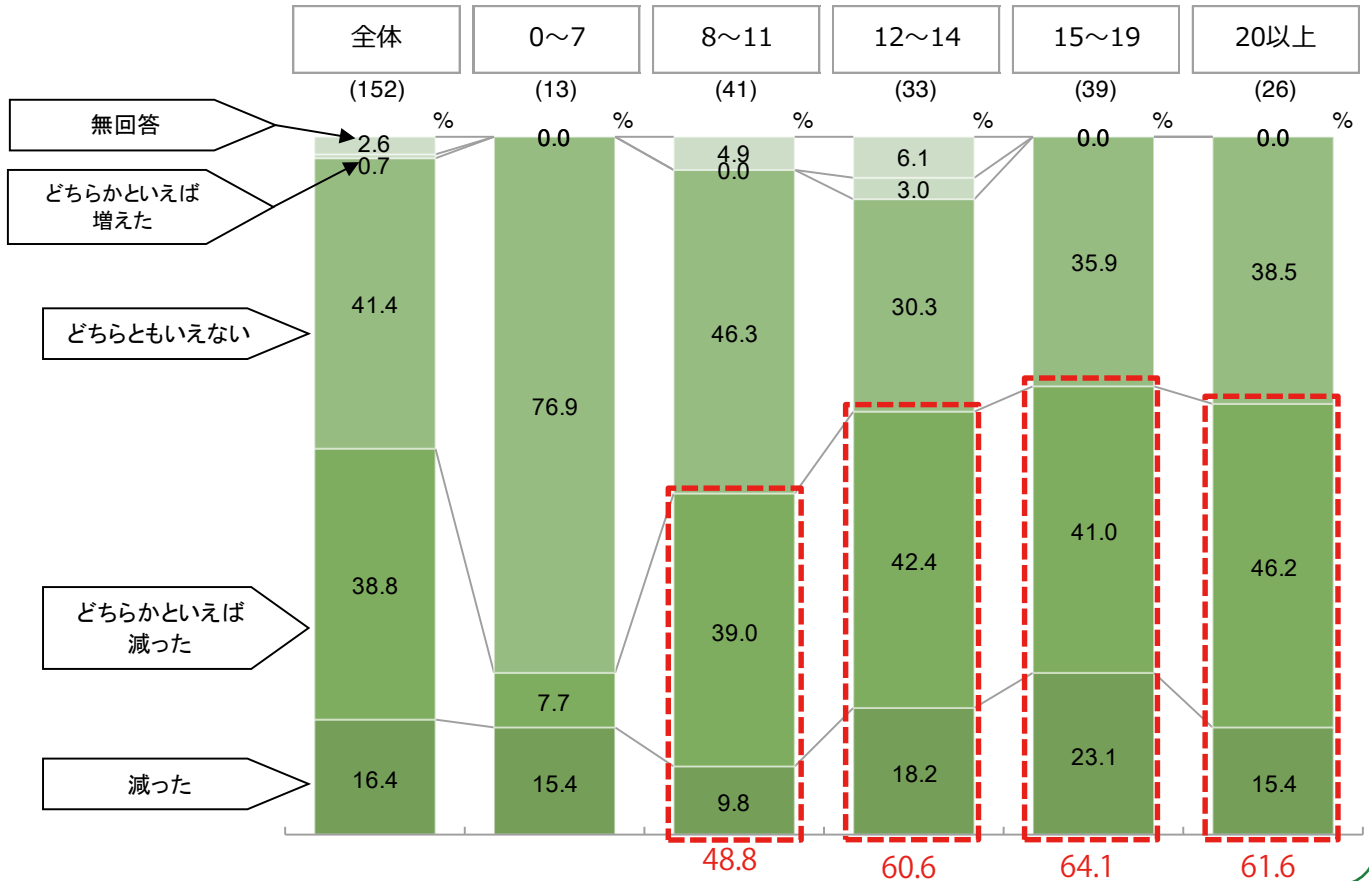
(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

(注2) 該当者のみの設問のため全体とサンプル数が異なる。

AUDIT スコアの高い層にも飲酒頻度を減らす効果がみられた。

⇒AUDIT スコア 8～11 点で飲酒頻度が減ったのは 48.8%、12～14 点で 60.6%、15～19 点で 64.1%となっており、15 点～19 点の層に効果がみられた。

節酒カレンダー等を活用した飲酒頻度の増減 (AUDIT スコア別)



私の飲酒目標

1日目	飲んだ酒類と量	飲んだ状況	目標達成
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

ここがけよう「節度ある適度な飲酒量」

飲酒日記

日記の付け方

- まず飲酒目標をたてましょう。
- できるところから始めましょう。(目標の例: 1日1ドリンクを減らす、休刊日を1日増やす)
- 飲んだ酒類と量を記入しましょう
- 飲酒したときは「飲んだ状況」を記入しましょう。
- 目標を達成できたかチェックしましょう。
飲まなかった場合「○」
目標を達成できたら「○」
目標を達成できなかったら「△」
飲みすぎたら「×」
- お酒を飲まなかった日は、その理由や飲まないために使った方法を「飲んだ状況」に記入しましょう。

日記の例(一日2ドリンク(缶ビール500ml1缶)までを目標にした人の場合)

○酒目	飲んだ酒類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
○月○日	焼酎1合 (1.8Pドリンク)	仕事が終わらないうち、妻と帰りに焼酎と	△
○月△日	ビール(500ml)1缶(2ドリンク)	夕美野に、野球を見ながら	○
○月○日	焼酎1合、ビール半杯 (1.8Pドリンク)	仕事帰りに飲み友達と新橋の焼鳥屋で	×
○月×日	全く飲まず	夕美野に1時間ほど犬と散歩した	○

沖縄県 健康長寿課

飲酒日記

1日あたりの純アルコール摂取量が

○ドリンク 緑
●ドリンク 黄
●ドリンク 赤
●ドリンク 黒

休刊日

月 火 水 木 金 土 日

節酒カレンダー

節酒カレンダー

(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

(注2) 該当者のみの設問のため全体とサンプル数が異なる。

県民の飲酒課題

飲酒頻度 6ドリンク以上の飲酒頻度 通常の飲酒量 AUDITスコア

	【男性】	【男性】	【男性】	【男性】
飲酒習慣を有する者は多い ・県9割(全国8割) 飲酒頻度は全国と比較し低い	6ドリンク以上の飲酒は全国と比較し高い 「1週間に2回以上」では全国の2倍以上	通常の飲酒量は全国と比較し高い(特に20代)	「依存症疑」全国の約2.6倍 「問題飲酒」全国の約1.8倍	
	【女性】	【女性】	【女性】	【女性】
飲酒習慣を有する者は多い ・県7割(全国5.5割) 飲酒頻度は全国と比較し低い	6ドリンク以上の飲酒は全国と比較し高い 「1週間に2回以上」では全国の4.7倍以上	通常の飲酒量は全国と比較し高い(特に20代)	「依存症疑」全国の約7.5倍 「問題飲酒」全国の約5.7倍	



課題

- 初飲年齢が低く、男女とも全国より飲酒習慣を有する者が多い。
- 飲酒頻度は男女とも全国と比較して低いが、6ドリンク以上の飲酒頻度では全ての年代で全国より高い。
- 6ドリンク以上の飲酒頻度は、男性で働き盛りの世代で幅広く多く、女性では20代、30代の若年層で高い。
- 通常の飲酒量では男女とも全国より高く、男女とも20代、30代の若年層で高い。
- 「飲み過ぎの後悔」や「記憶がない」経験者は全国より高く、20代、30代の経験者も多い。(機会多量飲酒)



未成年者、若年層（特に女性）、男性の働き盛り世代の対策が必要

対策の基本的な方向性

本調査の結果をふまえ、沖縄県では未成年者や若年者（特に女性）、男性の働き盛り世代をターゲットに、想定される取組は以下の通りです。また、各関係機関と連携し、さまざまな取り組みを行っていきます。

保健・医療 関係団体

- 特定検診時に AUDIT・減酒教室の実施
- 職域・市町村と連携した啓発活動
- 問題飲酒者の発見と保健指導、治療
- 節酒カレンダー等のツールの活用
- 専門医や保健師等の人材育成
- エビデンスに基づく啓蒙活動（セミナー・フォーラム）
- 飲酒を原因とする疾病等の情報提供

沖縄県

- お酒に寛容な社会環境を改善する全県的な啓蒙活動（マスメディア、イベント等）
- 美容など視点をかえた若年層（女性）への啓発活動
- ドリンクの概念の普及活動
- 簡易版AUDITの検討
- 職域や地域における減酒活動の支援や研究（節酒カレンダー等のツールの提供等）
- 関係機関との連携会議の実施（早期発見、支援、治療につなげる仕組みづくり）
- 飲酒を原因とする疾病の状況の情報提供
- 県警等関係機関と連携した飲酒と酔いに関する情報提供
- 断酒会等を活用した普及啓発
- アルコールチェッカーを活用した適正飲酒プログラム等の検討
- アルコール製品に関する情報提供
- 飲酒に関する統計アーカイブ
- 若年層の飲酒状況調査（18、19歳等の未成年から就業前）
- 飲酒ルールの検討（イッキ飲み、子連れでいかない等）
- 酒席でお酒を遠慮するツール等の検討（オトーリカード等、飲酒記録から指導に活用できるツール）

職域 経済団体

- 保健医療機関と連携した啓発活動
- メーカーや飲食店の取組推進（ドリンク表示、販売、広告等）
- 従業員への啓蒙活動や減酒支援（アルコールチェックや健康教室）
- 節酒カレンダー等のツールの活用

沖縄県民

市町村

- 特定検診時に AUDIT・減酒支援
- 節酒カレンダー等のツールの活用
- 減酒指導（保健医療関係団体との連携）
- 年末年始等の飲酒機会の多い時期の対策（地域の飲食店との連携等）
- 成人の日を活用した若年層への啓発活動

学校等 教育機関

- 飲酒の健康影響等に関する公開セミナー（主に大学・専門学校）
- 学生へのアルコール教育（副読本の活用）

その他 (市民団体・ 自助グループ等)

- 体験談・啓発セミナー
- 地域住民向け講演会

マスコミ

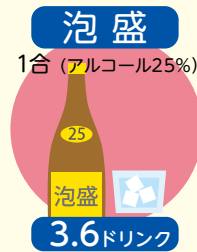
- 啓発イベント・フォーラム開催など（国・地方公共団体・関係機関等との連携）
- 年末年始等の適正飲酒キャンペーン



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、飲み過ぎ防止に役立ちます。



アルコールの処理にかかる時間

例えば……

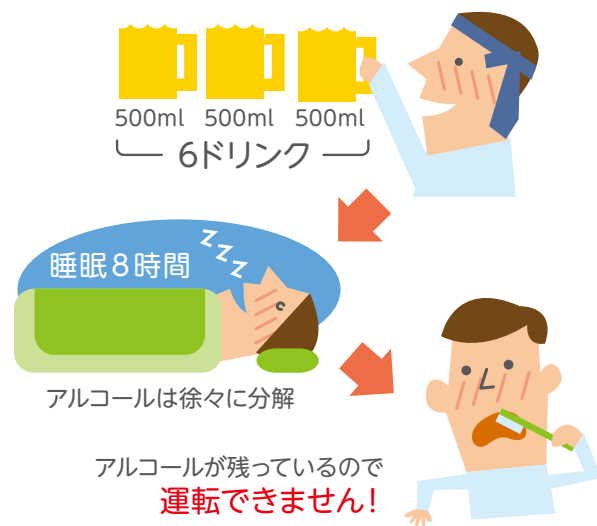
ビール500mlを3本飲むと、アルコールが分解されるまで、12時間かかります。つまり、8時間後には、まだ体内に2ドリンク分のアルコールが残った状態なのです。

これはあくまでも目安です。日頃の飲み過ぎがたたって肝臓が弱っていたり、風邪薬を飲んでいたりしたら、アルコールの処理はもっと時間がかかるかもしれません。

つまり、

$$6\text{ドリンク} \times 2\text{時間} = 12\text{時間}$$

※女性は、男性に比べて、アルコールの害を受けやすいので男性の半分の量が目安です。



AUDIT アプリを活用しよう

飲酒量を減らすならアプリを活用!

節酒カレンダー



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。



アプリを利用できない方
Webをチェックしてね!

節酒カレンダー

 適正飲酒推進調査事業