

適正飲酒推進調査事業

報告書

平成 28 年 3 月

沖 縄 県

目次

I. 調査概要	1
1. 事業目的及び背景.....	1
2. スクリーニング調査.....	1
3. モニター調査.....	7
4. 調査結果の総括.....	17
5. 今後の対策.....	18
II. スクリーニング調査	19
1. 目的.....	19
2. 調査期間.....	19
3. 調査方法.....	19
4. 調査項目.....	19
5. 調査対象.....	19
6. 有効サンプル数.....	19
7. 調査結果.....	20
III. モニター調査	84
1. 目的.....	84
2. 調査期間.....	84
3. 調査方法.....	84
4. 調査項目.....	84
5. 調査対象.....	84
6. 有効サンプル数.....	84
7. 調査結果.....	85
【附1】使用した調査票(スクリーニング調査)	111
【附2】使用した調査票(モニター調査)事後アンケート	115
【附3】飲酒日記	121
【附4】節酒カレンダー	122

I. 調査概要

1. 事業目的及び背景

沖縄県は健康長寿おきなわの推進復活に向けて取り組んでおり、県民行動指針及び健康おきなわ21の重点分野のひとつが適正飲酒の推進である。

また、沖縄県の年齢調整死亡率で肝疾患は、男性ワースト1位、女性はワースト2位であり、年齢階級別では30～50歳の死亡率が高い。更にアルコール性肝疾患の死亡率(人口10万人対)は、沖縄県男性12.6人に対して全国男性は6.6人、沖縄県女性1.1人に対して全国女性0.8人と全国に比較して高い状況にある。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ある。

本調査は、沖縄県民の飲酒行動の実態を明らかにし、飲酒行動の分析により、適正飲酒を推進するための効果的な施策事業の展開に資することを目的とする。

2. 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。

※調査票は、111頁【附1】参照

(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か所

(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%(=60,982÷77,901)

(6) 調査結果

本調査結果について、宮古、八重山、全国で実施された類似調査と比較を行った。

① 飲酒頻度

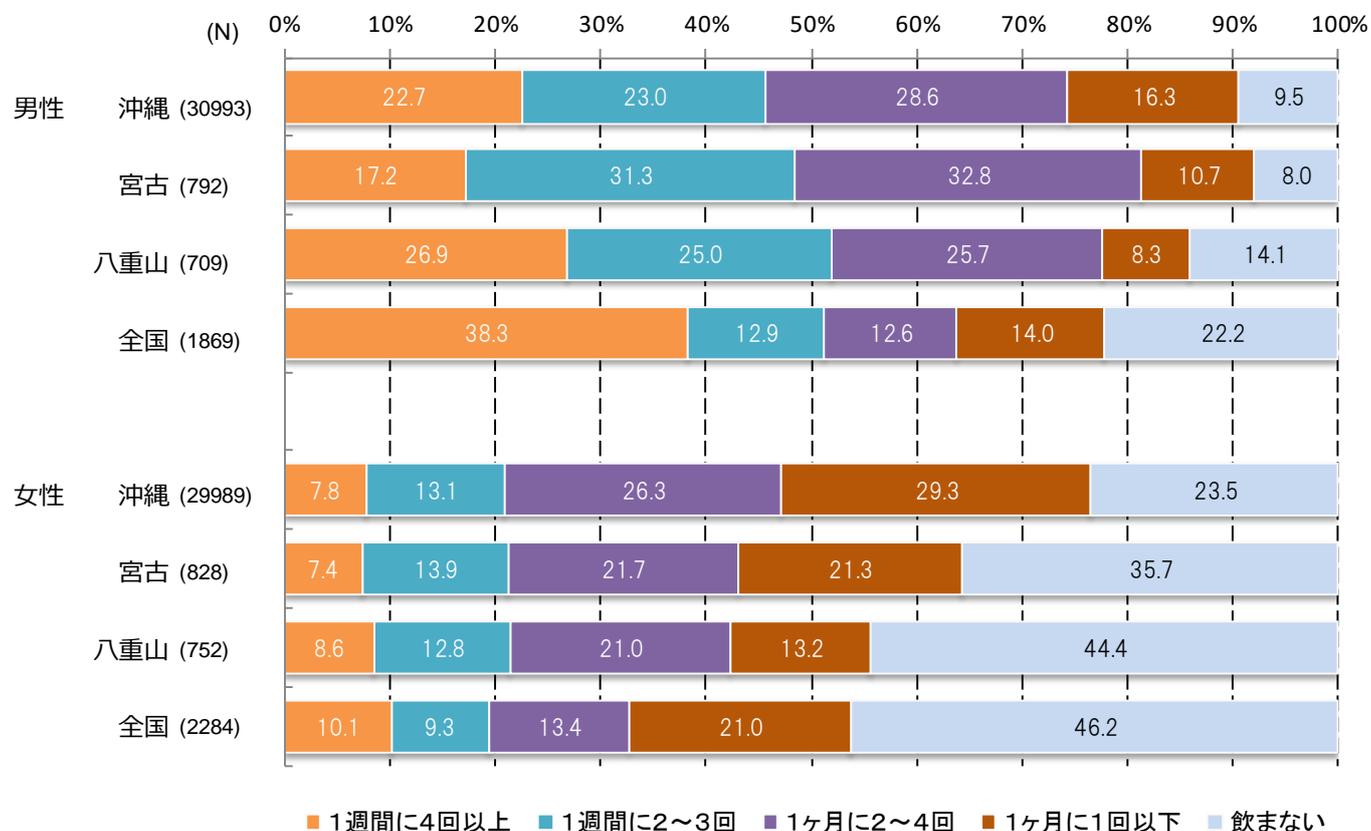
【男性】

- 飲酒習慣を有する者は多い 沖縄本島 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」沖縄本島 22.7% (全国 38.3%)
- 「1週間に4回以上」の割合は宮古より高く、八重山より低い

【女性】

- 飲酒習慣を有する者は多い 沖縄本島 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」沖縄本島 7.8% (全国 10.1%)
- 飲酒習慣を有する者は宮古・八重山より多い

図表1 飲酒頻度



(資料出所) 沖縄県宮古福祉保健所「宮古地域における飲酒の調査報告」(平成 26 年3月)
 沖縄県八重山福祉保健所「八重山地域における飲酒の調査報告書」(平成 28 年3月)
 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。

②6ドリンク以上の飲酒頻度

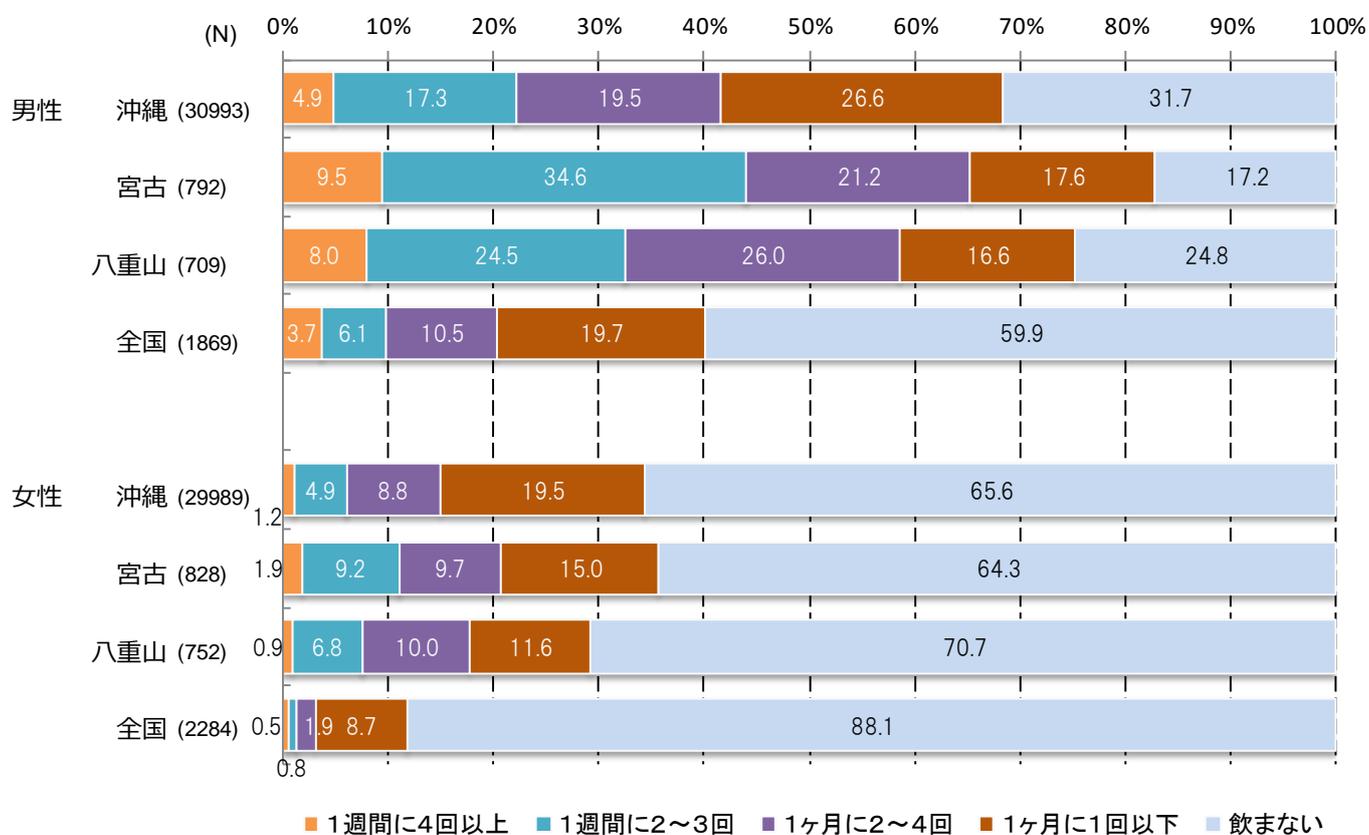
【男性】

- 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
沖縄本島 22.2%（全国 9.8%）
- 1週間に2回以上、6ドリンク以上飲酒する者は、宮古・八重山より少ない

【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
沖縄本島 6.1%（全国 1.3%）
- 1週間に2回以上、6ドリンク以上飲酒する者は、宮古・八重山よりやや少ない

図表2 6ドリンク以上の飲酒頻度



(資料出所) 沖縄県宮古福祉保健所「宮古地域における飲酒の調査報告」(平成 26 年3月)
 沖縄県八重山福祉保健所「八重山地域における飲酒の調査報告書」(平成 28 年3月)
 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。

③通常のドリンク数

【男性】

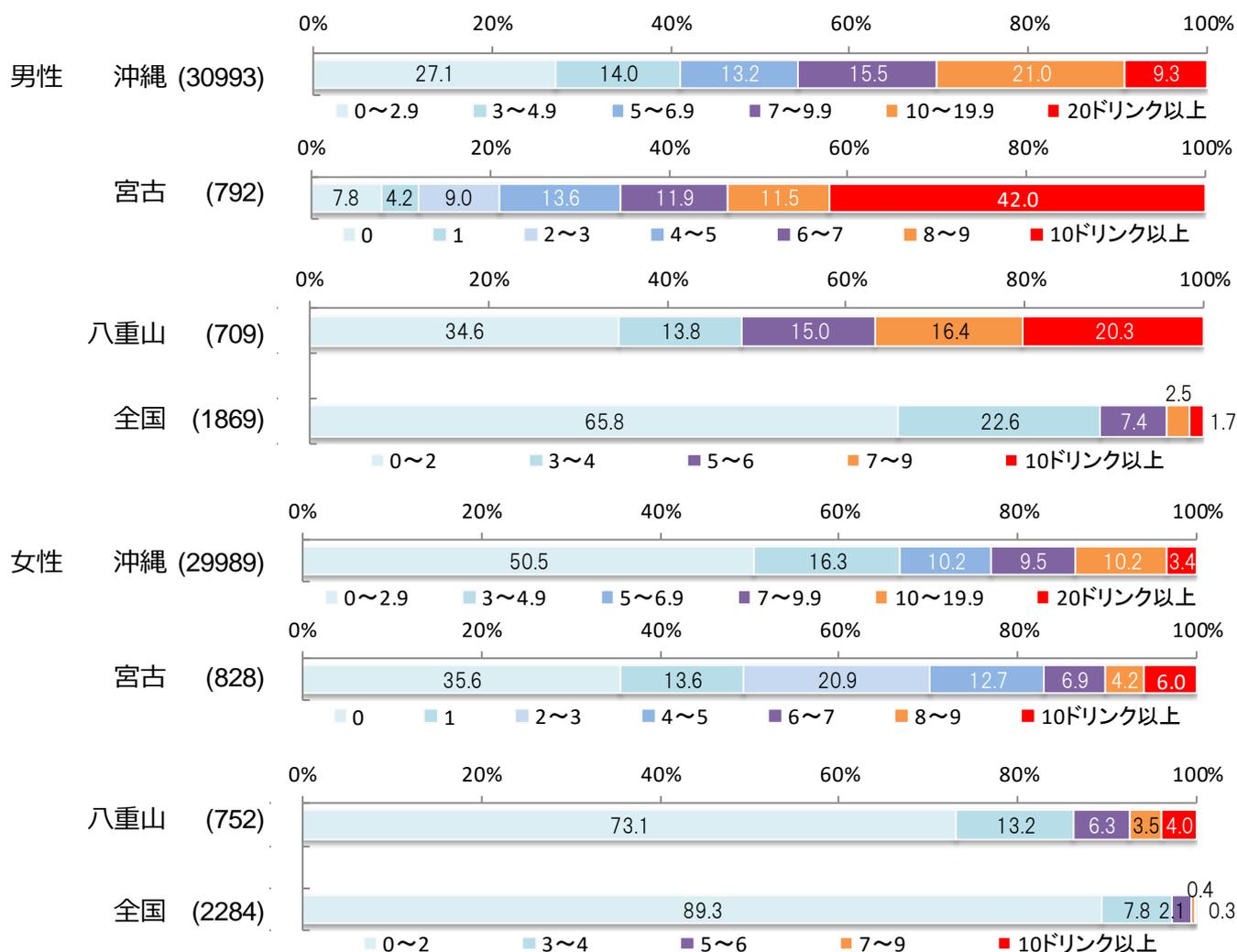
- 通常のドリンク数(飲酒量)は全国より高い
- 10ドリンク以上 沖縄本島 30.3% (全国 1.7%)
- 10ドリンク以上の割合は宮古より低く、八重山より高い

【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 沖縄本島 13.6% (全国 0.3%)
- 10ドリンク以上の割合は宮古・八重山より高い

※宮古、八重山、全国と集計のドリンク数が異なるが、参考として比較した。

図表3 通常のドリンク数



(資料出所) 沖縄県宮古福祉保健所「宮古地域における飲酒の調査報告」(平成 26 年3月)
 沖縄県八重山福祉保健所「八重山地域における飲酒の調査報告書」(平成 28 年3月)
 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。

④AUDIT スコア

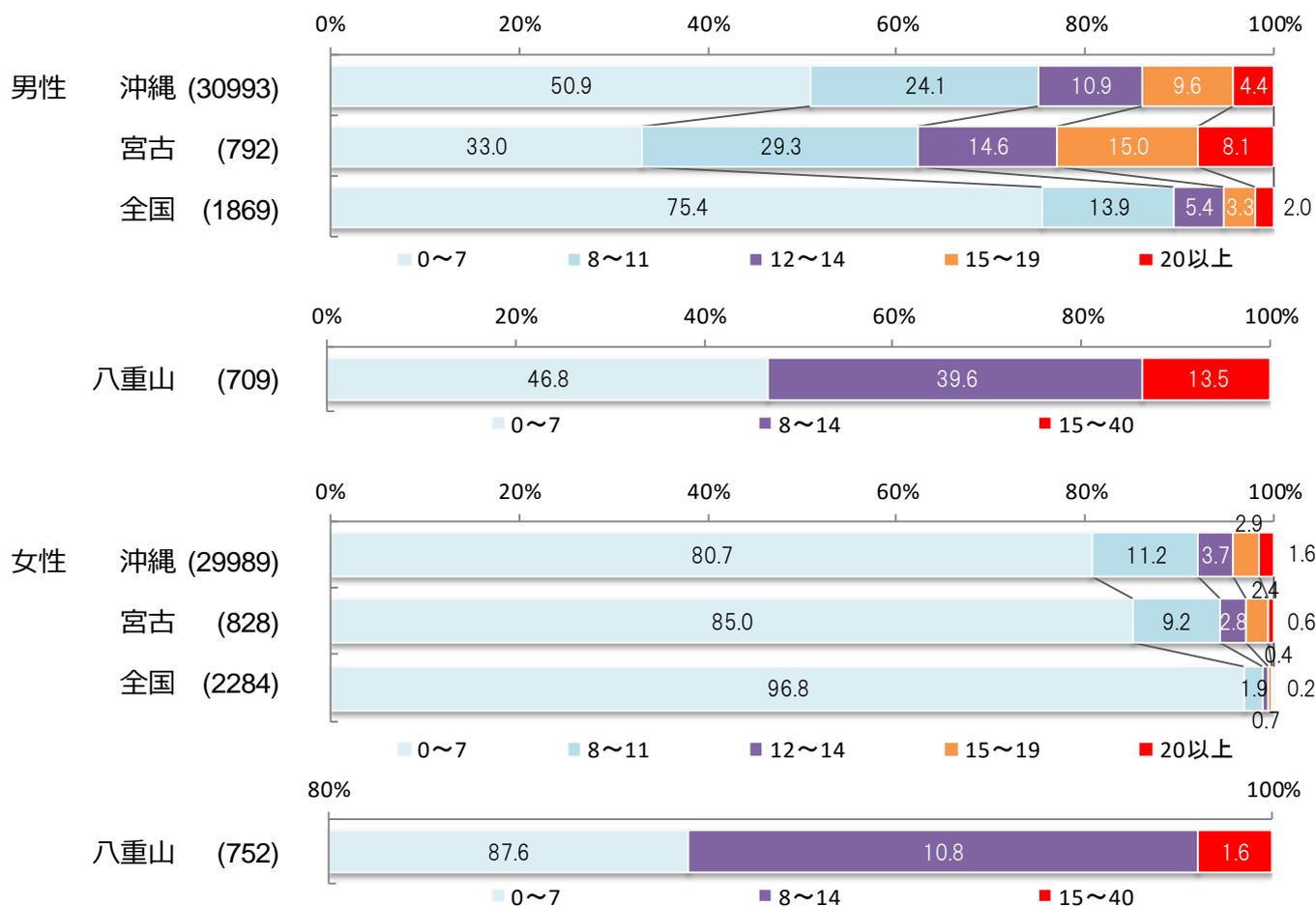
【男性】

- 「依存症疑」は全国の約 2.6 倍 沖縄本島 14.0% (全国 5.3%)
- 「問題飲酒」は全国の約 1.8 倍 沖縄本島 35.0% (全国 19.3%)

【女性】

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

図表4 AUDIT スコア



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	

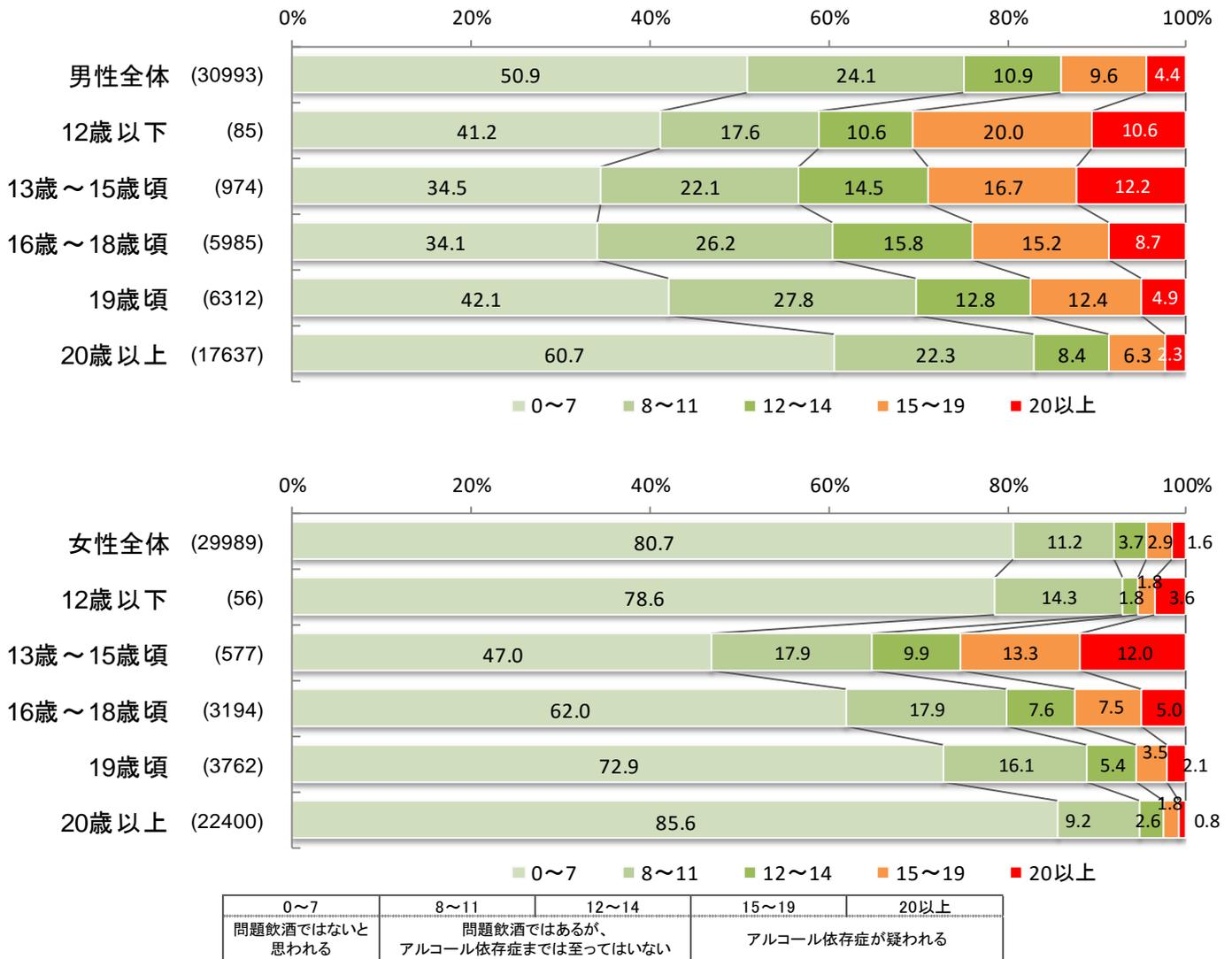
(資料出所) 沖縄県宮古福祉保健所「宮古地域における飲酒の調査報告」(平成 26 年3月)
 沖縄県八重山福祉保健所「八重山地域における飲酒の調査報告書」(平成 28 年3月)
 平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
 「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」
 樋口 進(国立病院機構久里浜医療センター 臨床研究部)

(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) AUDIT スコア(宮古適用版)の Cut-off 値はデータを再分析して比較している。

⑤AUDIT スコア別初飲年齢

- 【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。

図表5 AUDIT スコア別初飲年齢



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

※「節酒カレンダー」「飲酒日記」は 121 頁【附3】【附4】参照

(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

※調査票は 115 頁【附2】参照

(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%

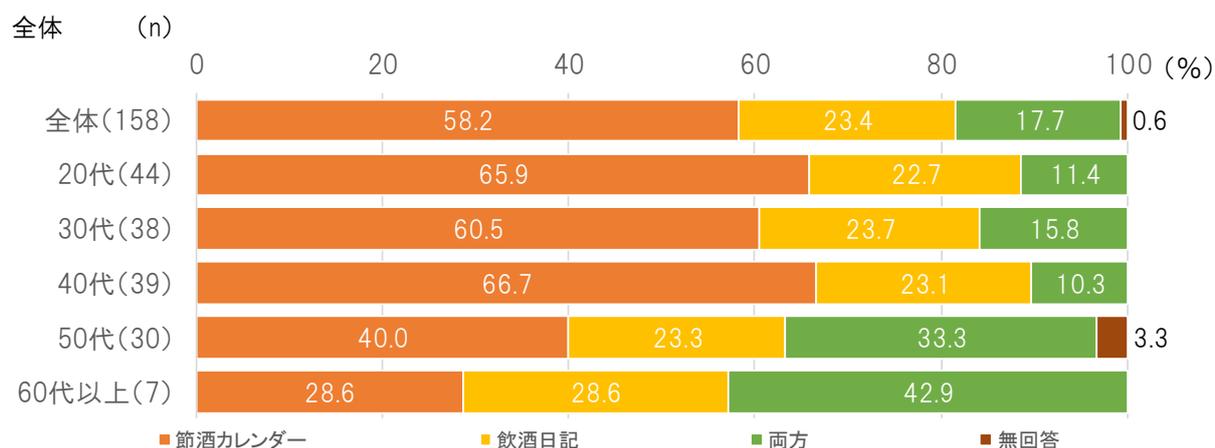
(6) モニター調査結果

① 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%

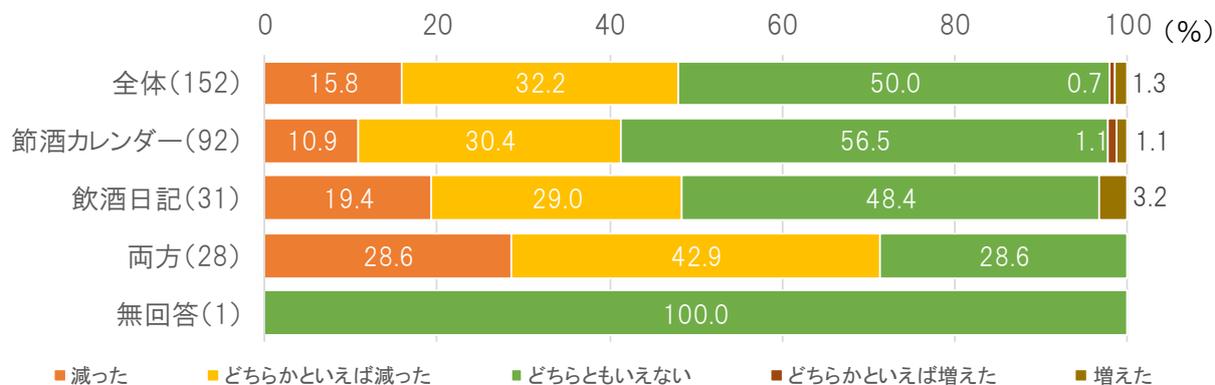
- 「節酒カレンダー」を使用したモニターが 58.2%、「飲酒日記」が 23.4%、「両方」が 17.7%、無回答が 0.6%である。
- 飲酒量、飲酒頻度ともに、節酒カレンダー・飲酒日記の両方を使用したほうが効果が高い。
- 節酒カレンダーと飲酒日記を比較すると、飲酒日記のほうが効果が高い。

図表6 モニターの使用ツール



(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。

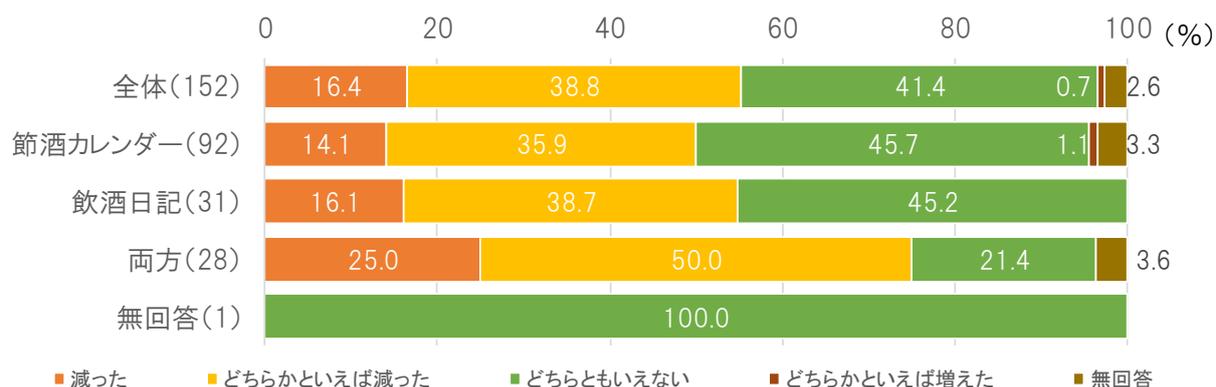
図表7 使用ツール別飲酒量の増減



(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。

図表8 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。

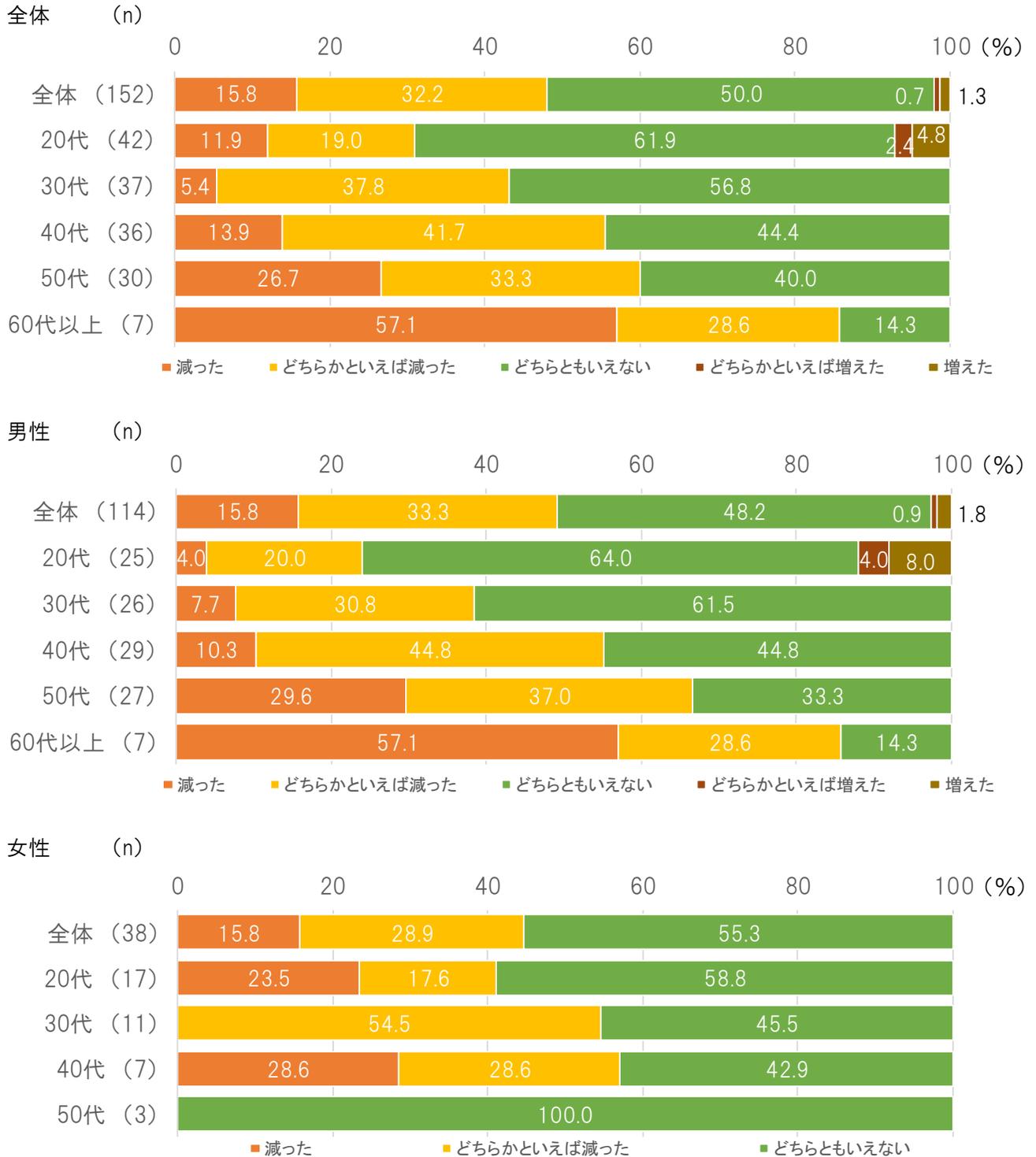
(注2) 該当者のみの設問のため全体とサンプル数が異なる。

②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。

図表9 節酒カレンダー等を活用した飲酒量の増減



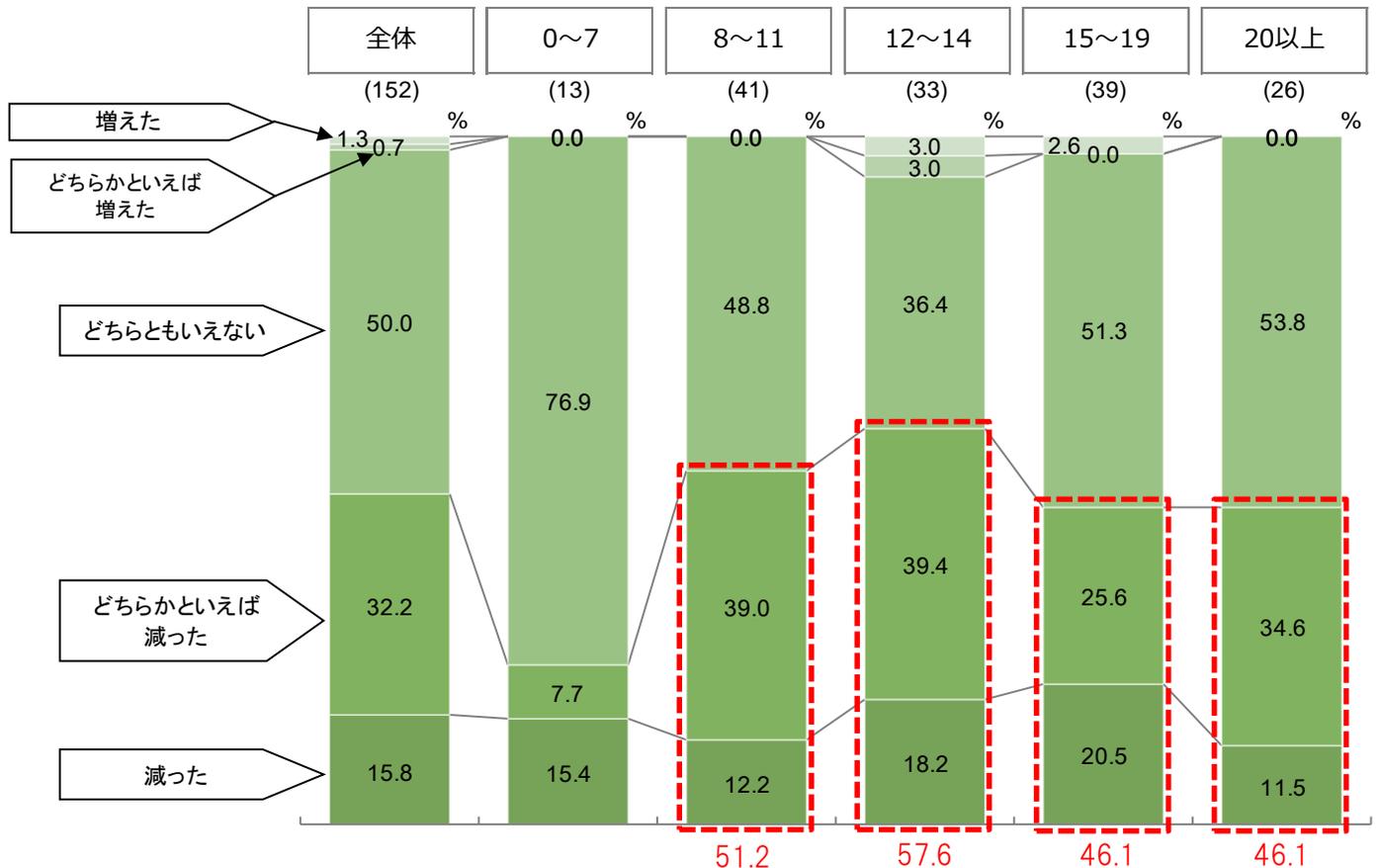
(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は 100%にならない場合がある。

(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。

図表10 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。

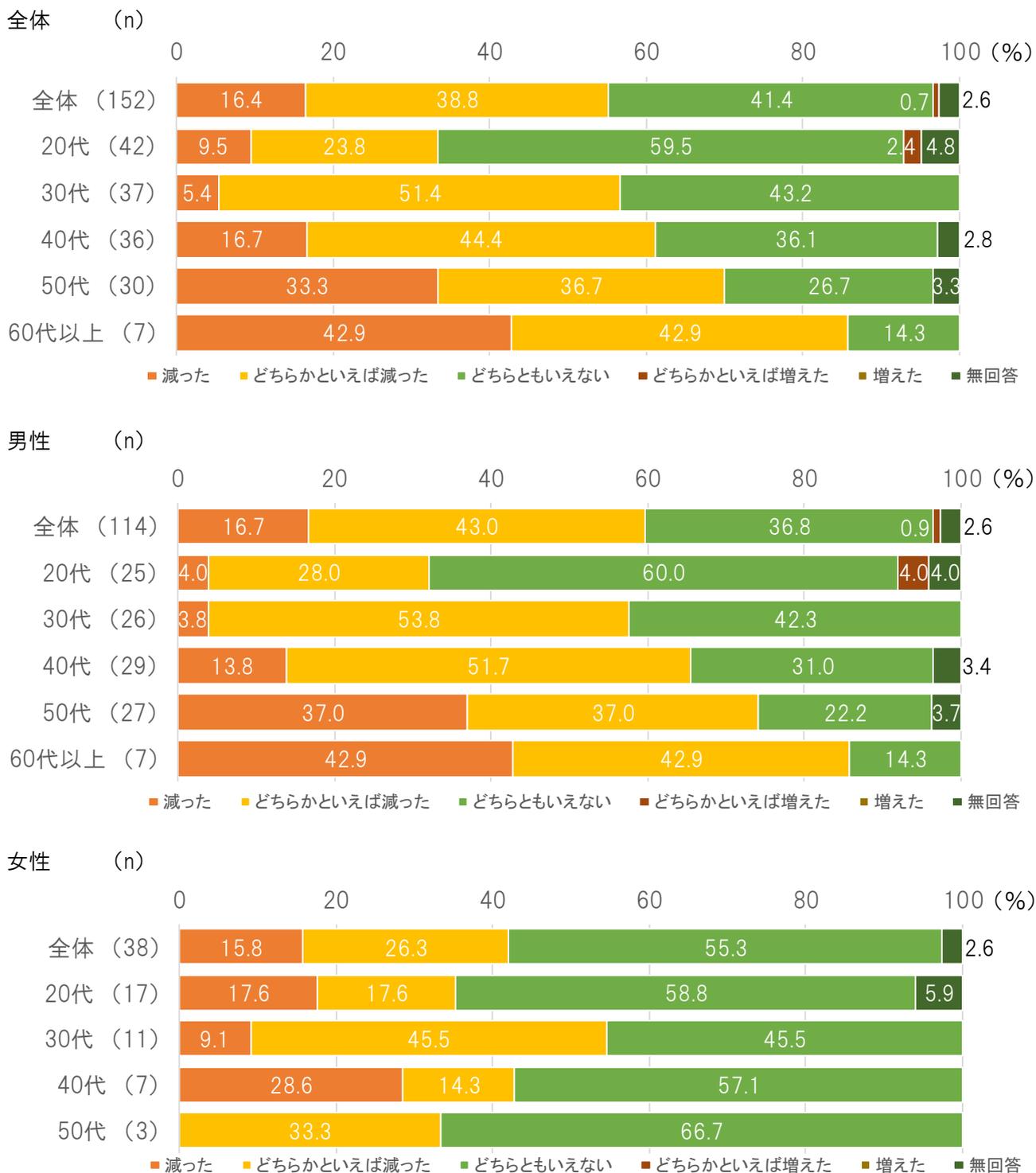
(注2) 該当者のみの設問のため全体とサンプル数が異なる。

③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。

図表11 節酒カレンダー等を活用した飲酒頻度の増減



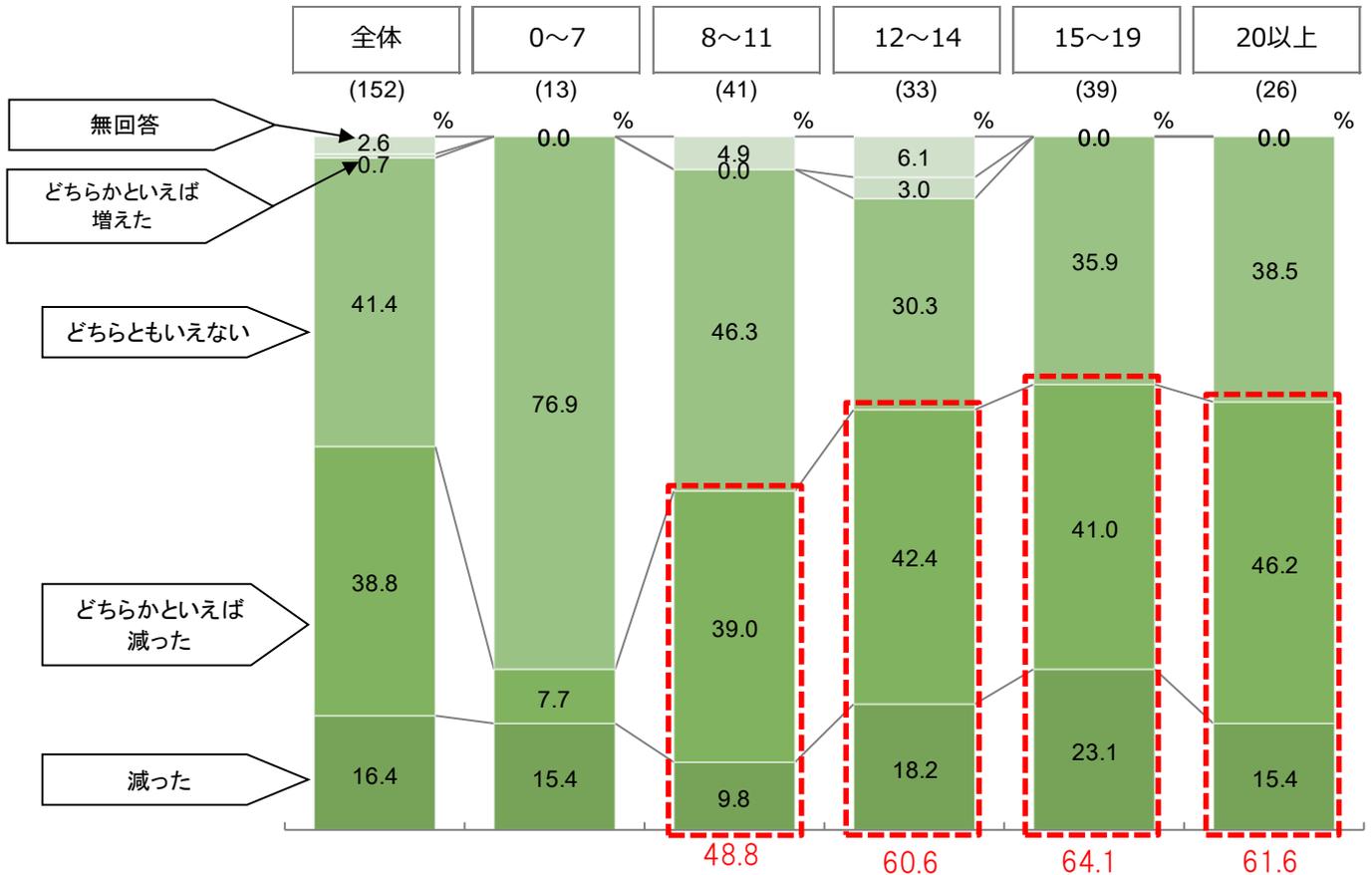
(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

(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%となっており、8 点～14 点の層に効果がみられた。
- AUDIT スコア 20 点以上で飲酒頻度が減ったのは 61.6%、15～19 点で 64.1%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。

図表12 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)



(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。

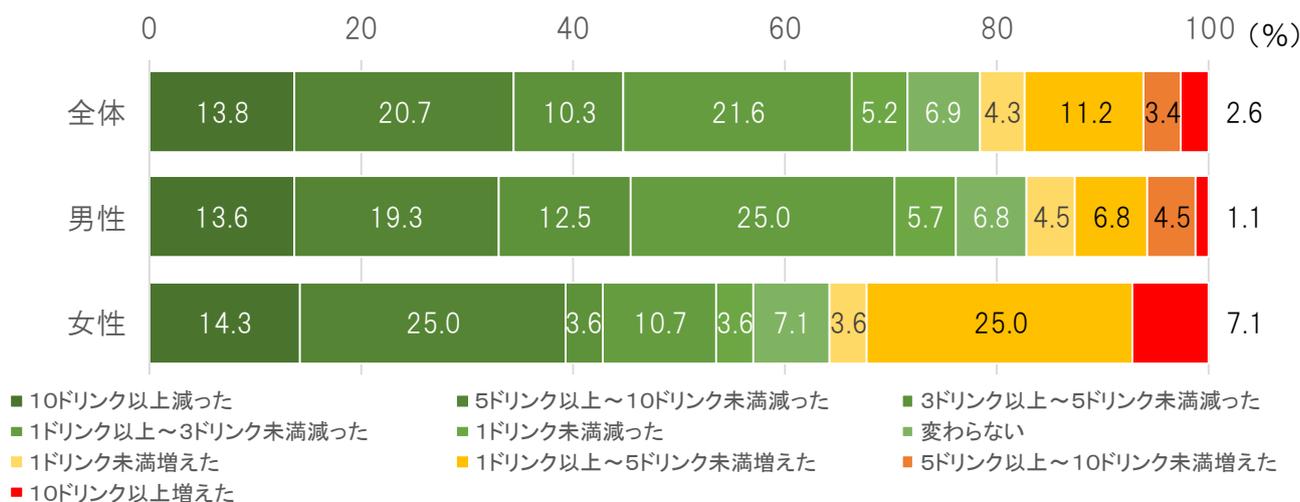
④通常の飲酒量の増減

スクリーニング調査時と事後アンケート時の通常のドリンク数比較

- スクリーニング調査時と事後アンケート時の通常のドリンク数を比較すると、7割以上のモニターでドリンク数が減少

- スクリーニング調査時と事後アンケート時の通常のドリンク数を比較すると、「10ドリンク以上減った」が全体で14.0%、「5ドリンク以上～10ドリンク未満減った」が20.2%、「3ドリンク以上から5ドリンク未満減った」10.5%、「1ドリンク以上～3ドリンク未満減った」21.1%、「1ドリンク未満減った」5.3%となっており、7割以上のモニターのドリンク数が減少している。

図表13 スクリーニング調査時と事後アンケート時の通常のドリンク数の増減



男性

	n	全体	20代	30代	40代	50代	60代
10ドリンク以上減った	12	13.6	15.0	0.0	28.0	13.3	0.0
5ドリンク以上～10ドリンク未満減った	17	19.3	10.0	29.2	12.0	26.7	25.0
3ドリンク以上～5ドリンク未満減った	11	12.5	10.0	20.8	12.0	6.7	0.0
1ドリンク以上～3ドリンク未満減った	22	25.0	30.0	20.8	32.0	20.0	0.0
1ドリンク未満減った	5	5.7	10.0	4.2	4.0	0.0	25.0
変わらない	6	6.8	5.0	8.3	4.0	13.3	0.0
1ドリンク未満増えた	4	4.5	5.0	4.2	4.0	6.7	0.0
1ドリンク以上～5ドリンク未満増えた	6	6.8	15.0	8.3	0.0	6.7	0.0
5ドリンク以上～10ドリンク未満増えた	4	4.5	0.0	4.2	4.0	6.7	25.0
10ドリンク以上増えた	1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0
合計	88	100	100	100	100	100	100

女性

	n	全体	20代	30代	40代	50代
10ドリンク以上減った	4	14.3	16.7	28.6	0.0	0.0
5ドリンク以上～10ドリンク未満減った	7	25.0	16.7	28.6	33.3	33.3
3ドリンク以上～5ドリンク未満減った	1	3.6	0.0	14.3	0.0	0.0
1ドリンク以上～3ドリンク未満減った	3	10.7	16.7	0.0	16.7	0.0
1ドリンク未満減った	1	3.6	0.0	14.3	0.0	0.0
変わらない	2	7.1	0.0	14.3	0.0	33.3
1ドリンク未満増えた	1	3.6	8.3	0.0	0.0	0.0
1ドリンク以上～5ドリンク未満増えた	7	25.0	33.3	0.0	33.3	33.3
5ドリンク以上～10ドリンク未満増えた	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
10ドリンク以上増えた	2	7.1	8.3	0.0	16.7	0.0
合計	28	100	100	100	100	100

(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。

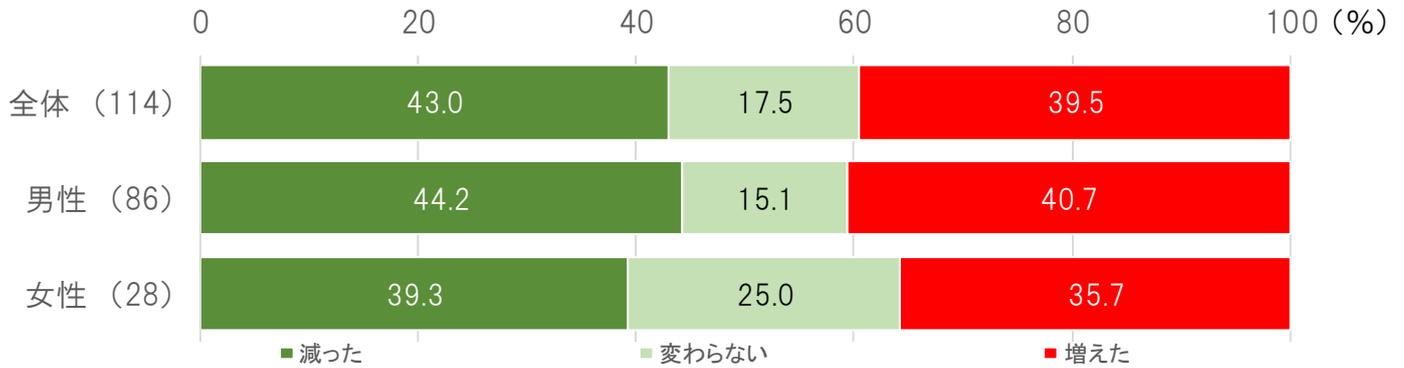
モニター1週目と8週目の比較

節酒カレンダーの記録をもとにモニター1週目と8週目のドリンク数(飲酒量)、飲酒頻度の比較を行った。

1週間の記録で「0ドリンク」=1点、「2ドリンク以下」=2点、「2. 1~6ドリンク」=3点、「6ドリンクを超える」=4点とし、1週目の平均得点-8週目の平均得点の差により評価。

- 1週目と8週目の比較を行った結果、ドリンク数については、全体で43.0%が「減った」、39.5%が「増えた」
- 飲酒頻度については、全体で38.6%が「減った」、33.3%が「増えた」
- モニターの時期(8週目)が12月に集中しており、時節的な影響があったことを考慮する必要がある。

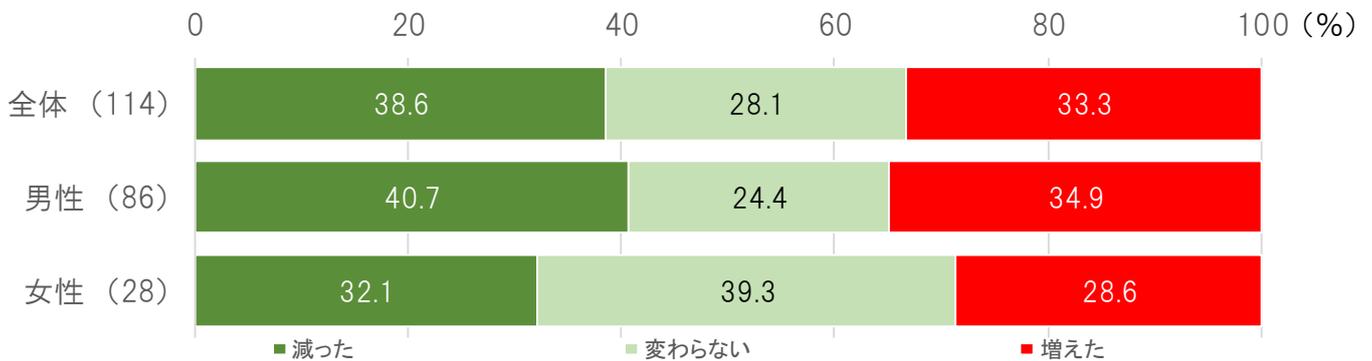
図表14 モニター1週目と8週目の比較(ドリンク数)



(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。

図表15 モニター1週目と8週目の比較(飲酒頻度)



(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。

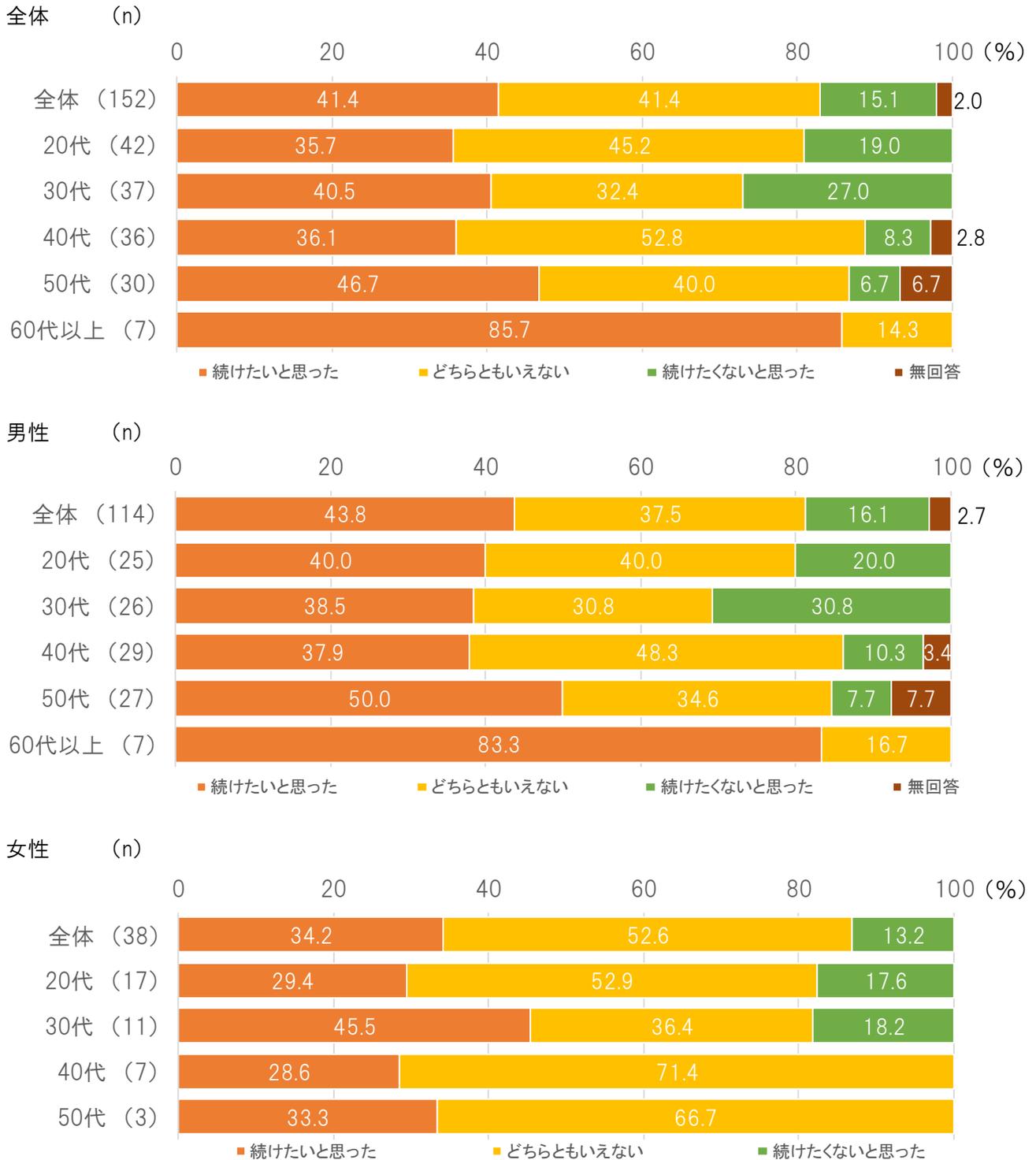
(注2)該当者のみの設問のため全体とサンプル数が異なる。

⑤節酒カレンダー等の継続意向

● 4割以上が、節酒カレンダー等を続けたいと回答

- 節酒カレンダー等の継続意向については、「続けたいと思った」「どちらともいえない」がともに 41.4%となっている。
- 「続けたくないと思った」は、15.1%であった。

図表16 節酒カレンダー等の継続意向



(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。

⑥適正飲酒を推進するために必要だと考えること(自由意見)

- 飲酒カレンダーで記録すると、状況が分かりやすい。これからも続けたい。
- 自分に合った量を知る。また、きちんとドリンク換算するため、何を何杯飲むといくらかとわかる必要がある。
- カレンダーの継続。家族が目につく所に置いてみんなが(家族が)注目していることが必要。本人も意識して節酒する。
- あまり飲んでいないつもりでも、家計簿のようにチェックするだけで月の飲酒量が分かってびっくりした。カレンダーには、ひとまわりサイズを大きくして飲んだ理由を書き込めるスペースがあると、振り返りやすいと思う。
- 自分自身の適度な飲酒量を把握し、強い意思を持って適度な飲酒量でやめる。
- 自分が飲酒した量がある程度知ることが減酒につながったと思う。酒の購入時に、ポスター等で「今日は休肝日ですか？」と目に入るようになれば酒の量が減ると思います。
- 飲みすぎでの体への影響がどのくらいあるかをもっと広めていくこと
- 健康診断(体重管理)など、自分の体について考える機会を作る。
- 自己管理ができるように(飲み過ぎない！飲酒運転はしない！)するために、自己管理ができないことは恥ずかしい事だという雰囲気な社会になればいいのかなと思います。
- 回数は減ったが量は減らないので、量をもっとビジュアルで分かれば減るかもしれないと思った。
- 飲酒をするとできなくなる趣味を持つ。自分の適正飲酒の量を詳細に把握すること。自己コントロールが重要。
- 飲酒に関する十分な知識が必要だと感じた。
- 自分の目標を立てることが必要。できたら、8週間でも良いので血液検査値の変化が分かるとよい。年に1度の検査では動機付けが弱い。
- 飲酒量が多いことによる健康へのリスクを周知する事が重要だと思います。節酒カレンダーで自分の飲酒量を確認させるのはいいと思いました。
- お店で飲むことが多かったが、アルコール度数や量が分からない事があり、記録が大変だった。飲酒量を把握する為にも、お店が提供する飲料の度数や量の情報をメニューに示すべきだと思う。
- 職場をはじめ会社全体で飲酒(適正)について意識させ、飲酒の機会を無理強いさせない環境を作っていく。

4. 調査結果の総括

(1)スクリーニング調査結果

- 沖縄本島の北部、中部、南部地域において、調査結果に大きな差異はない。
- 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。
- 初飲年齢が低いほど、AUDIT スコアが高い。
- 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高く、女性では 20 代、30 代の若年層で高い。
- 通常の飲酒量(ドリンク)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。

(2)モニター調査結果

- 節酒カレンダー、飲酒日記を活用することで、飲酒量や飲酒頻度を減らす効果がみられた。
- 飲酒量よりも飲酒頻度を減らす効果がみられる。
- AUDIT スコア 8～14 の問題飲酒の人と同様に 15～20 点以上の依存症疑いの人にも一定の効果がみられた。
- 4割以上のモニターに継続意向がみられた。

5. 今後の対策

未成年者、若年層（特に女性）、男性の働き盛り世代をターゲットに対策を講じる必要がある。
今後、適正飲酒を推進するうえで、各機関において必要と考える対策を次表のとおりまとめた。

関係機関	対 策
県	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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、子連れでいけない等) ○ 酒席でお酒を遠慮するツール等の検討(オトリーカード等、飲酒記録から指導に活用できるツール)
市町村	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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
保健医療関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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
学校等教育機関	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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)
職域経済団体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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
マスコミ	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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
その他 (市民団体・自助グループ等)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体験談・啓発セミナー ○ 地域住民向け講演会

II. スクリーニング調査

1. 目的

県民の飲酒行動の実態を把握することを目的として、飲酒行動に関するアンケート調査を実施した。

2. 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)

3. 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。

4. 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。

※調査票は、111 頁【附1】参照

5. 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か所

6. 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%(=60,982÷77,901)

7. 調査結果

(1)回収サンプル

調査期間中に回収したサンプル数は、77,901サンプルである。地域別に北部 5,229 サンプル、中部 25,465 サンプル、南部 21,081 サンプル、那覇市が 16,046 サンプルである。居住地を回答していないサンプルが 9,950 サンプルで、沖縄島以外の宮古、八重山、県外、海外は合計で 130 サンプルであった。

図表17 地域別サンプル数(性別・年代別)

	全体	北部	中部	南部	那覇市	宮古	八重山	県外 国外	無回答
全体	77,901	5,229	25,465	21,081	16,046	46	45	39	9,950
20代	16,943	1,004	5,930	4,739	3,178	22	14	20	2,036
30代	16,404	979	5,202	4,438	3,359	5	14	9	2,398
40代	16,325	942	5,404	4,386	3,740	5	4	1	1,843
50代	15,292	1,184	4,884	4,144	3,261	7	9	6	1,797
60代以上	12,002	1,059	3,791	3,173	2,381	6	4	2	1,586
無回答	935	61	254	201	127	1	0	1	290
男性 計	37,789	2,513	11,943	10,029	7,909	23	24	17	5,331
20代	7,746	448	2,651	2,144	1,459	8	6	9	1,021
30代	7,720	432	2,373	2,076	1,577	3	5	3	1,251
40代	8,037	489	2,559	2,138	1,899	4	4	0	944
50代	7,378	553	2,268	1,926	1,596	4	7	4	1,020
60代以上	6,335	553	1,942	1,624	1,291	3	2	1	919
無回答	573	38	150	121	87	1	0	0	176
女性 計	40,112	2,716	13,522	11,052	8,137	23	21	22	4,619
20代	9,197	556	3,279	2,595	1,719	14	8	11	1,015
30代	8,684	547	2,829	2,362	1,782	2	9	6	1,147
40代	8,288	453	2,845	2,248	1,841	1	0	1	899
50代	7,914	631	2,616	2,218	1,665	3	2	2	777
60代以上	5,667	506	1,849	1,549	1,090	3	2	1	667
無回答	362	23	104	80	40	0	0	1	114

※1 地域別の分析は、北部、中部、南部の3地域について行っている。

※2 3地域は次の市町村で構成される地域である。那覇市は、集計・分析では南部地域に含めている。

北部(1市1町7村)

名護市 本部町 国頭村 大宜味村 東村 今帰仁村 伊江村 伊平屋村 伊是名村

中部(3市3町5村)

宜野湾市 沖縄市 うるま市 金武町 嘉手納町 北谷町 恩納村 宜野座村 読谷村 北中城村 中城村

南部(5市5町6村)

那覇市 浦添市 糸満市 豊見城市 南城市 西原町 与那原町 南風原町 久米島町 八重瀬町 渡嘉敷村 座間味村 栗国村 渡名喜村 南大東村 北大東村

(2)有効回答サンプル

- 集計、分析の対象となる有効回答サンプルは、60,982(男性 30,993 サンプル、女性 29,989 サンプル)で、有効回答率は78.3%(=60,982÷77,901)であった。
- 性別・年代を含む全ての設問について回答しているサンプルを有効回答とする。
- 宮古、八重山、県外・国外のサンプルは除く。
- 居住地無回答については、有効回答に含む。

図表18 地域別有効回答サンプル数

北部(1市1町7村)		南部(5市5町6村)	
市町村名	サンプル数	市町村名	サンプル数
名護市	2,646	那覇市	13,258
本部町	492	浦添市	4,860
国頭村	188	糸満市	2,474
大宜味村	110	豊見城市	2,619
東村	61	南城市	1,688
今帰仁村	301	西原町	1,512
伊江村	108	与那原町	801
伊平屋村	17	南風原町	1,596
伊是名村	24	久米島町	41
合計	3,947	八重瀬町	1,237
		渡嘉敷村	18
		座間味村	15
		粟国村	7
		渡名喜村	4
		南大東村	4
		北大東村	4
		合計	30,138
		居住地不明	6,609
		総合計	60,982

中部(3市3町5村)	
市町村名	サンプル数
宜野湾市	4,301
沖縄市	5,553
うるま市	4,579
金武町	399
嘉手納町	524
北谷町	1,194
恩納村	431
宜野座村	247
読谷村	1,598
北中城村	631
中城村	831
合計	20,288

図表19 回収サンプル数及び無効サンプル数

回収サンプル数	77,901
有効回答	60,982
宮古	46
八重山	45
県外・国外	39
不完全回答	16,789

〈不完全回答者の各設問の回答率〉



(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。

(3)有効回答サンプルの属性

有効回答サンプルの各地域別に年代別、性別の構成比は次のようになる。

①年代別構成比

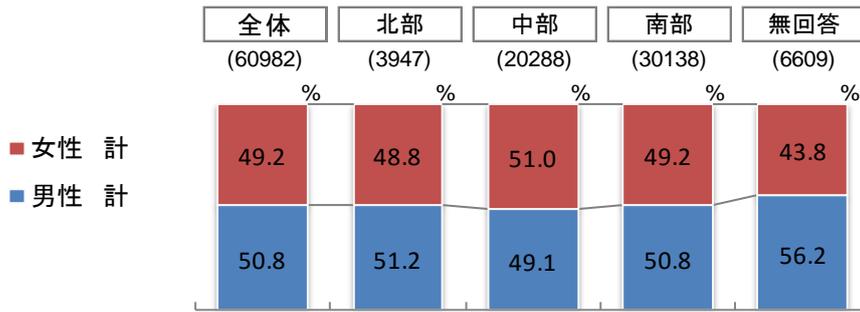
図表20 年代別構成比(地域別)



(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。

②性別構成比

図表21 性別構成比(地域別)

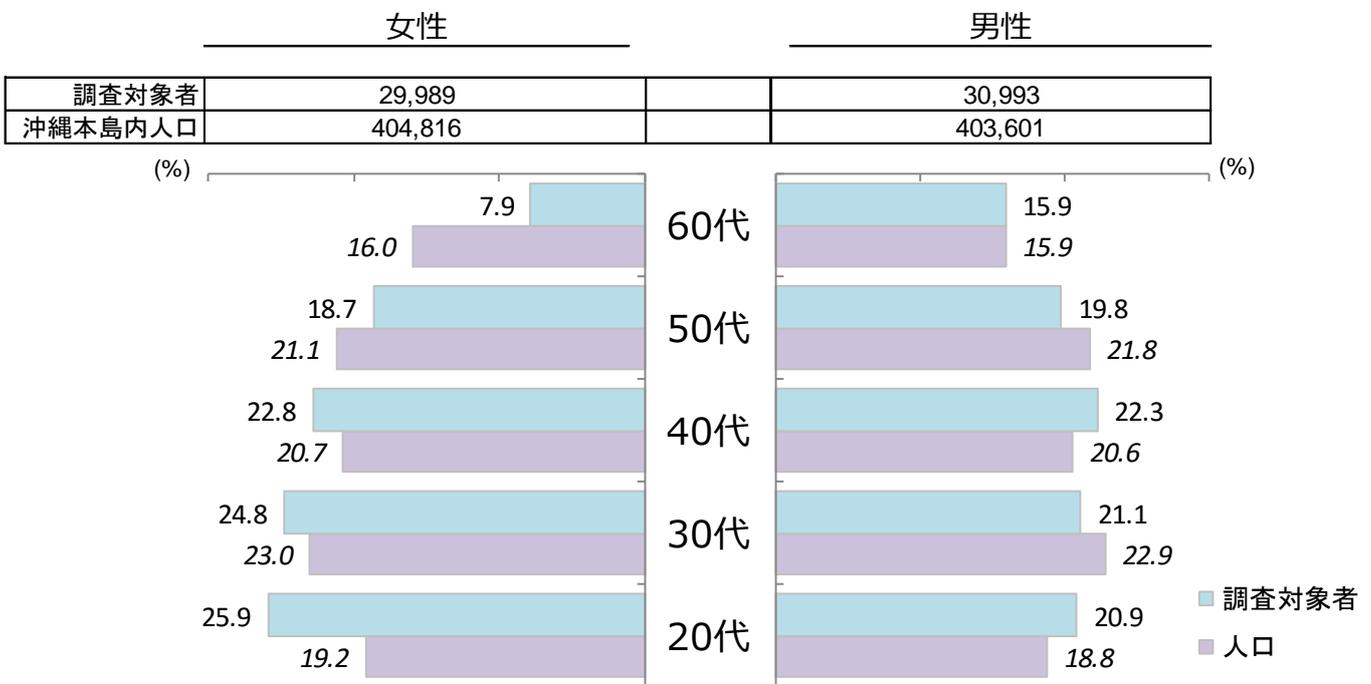


(注)端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

③有効回答サンプルと沖縄本島内人口の年代別構成比

有効回答者の性別、年代は沖縄本島内の20代から60代の人口構成に近い。ただし、女性の60代の割合は人口構成と比べやや少なめとなっている。

図表22 有効回答サンプルと沖縄本島内人口の年代別構成比



(注1) 沖縄本島内人口は、平成22年国勢調査(自治体別性別年齢別)のデータに基づく構成比である。

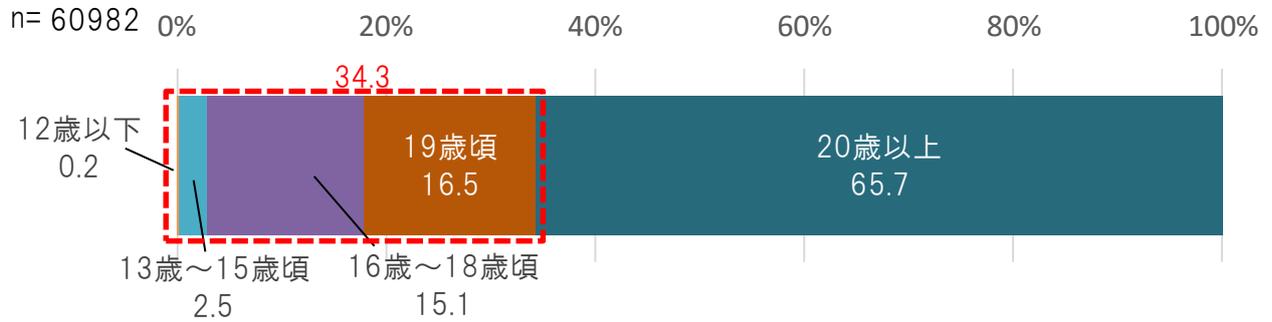
(注2) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

④初飲年齢

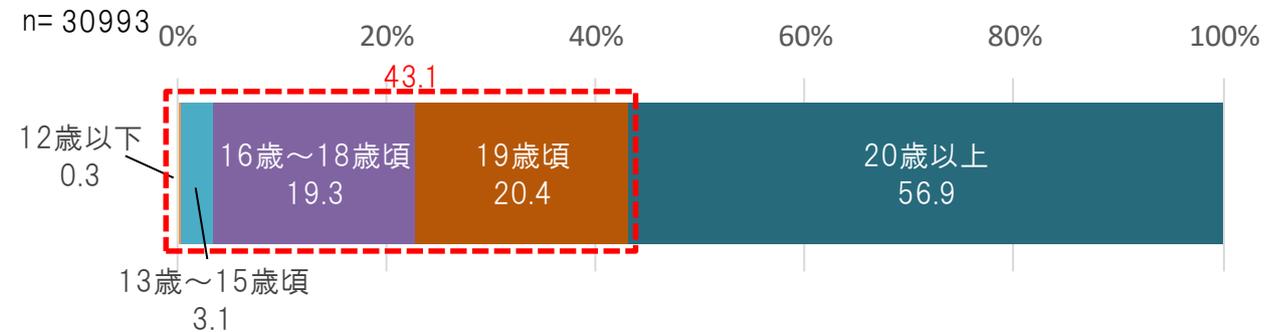
有効回答者の初飲年齢は、全体の34.3%が19歳以下であり、男性の19歳以下は4割以上、女性が2割強であった。

図表23 有効回答者がお酒を飲み始めた年齢

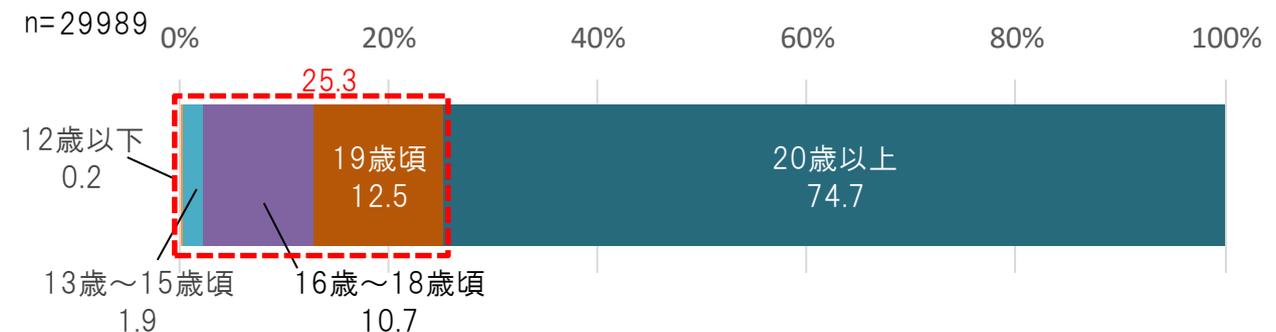
<全体>



<男性>



<女性>



(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。

(4)各設問の結果

全国と比較するため、平成 25 年度に実施された AUDIT 調査(樋口 進(国立病院機構久里浜医療センター臨床研究部))の結果を参考として次頁以降に掲載している。ただし、年齢構成の調整を行っていないことから全体での単純比較はできない。

また、①飲酒頻度、⑨6 ドリンク以上の飲酒頻度、⑩通常のドリンク数、については、宮古・八重山の類似調査との比較を行った。

①飲酒頻度

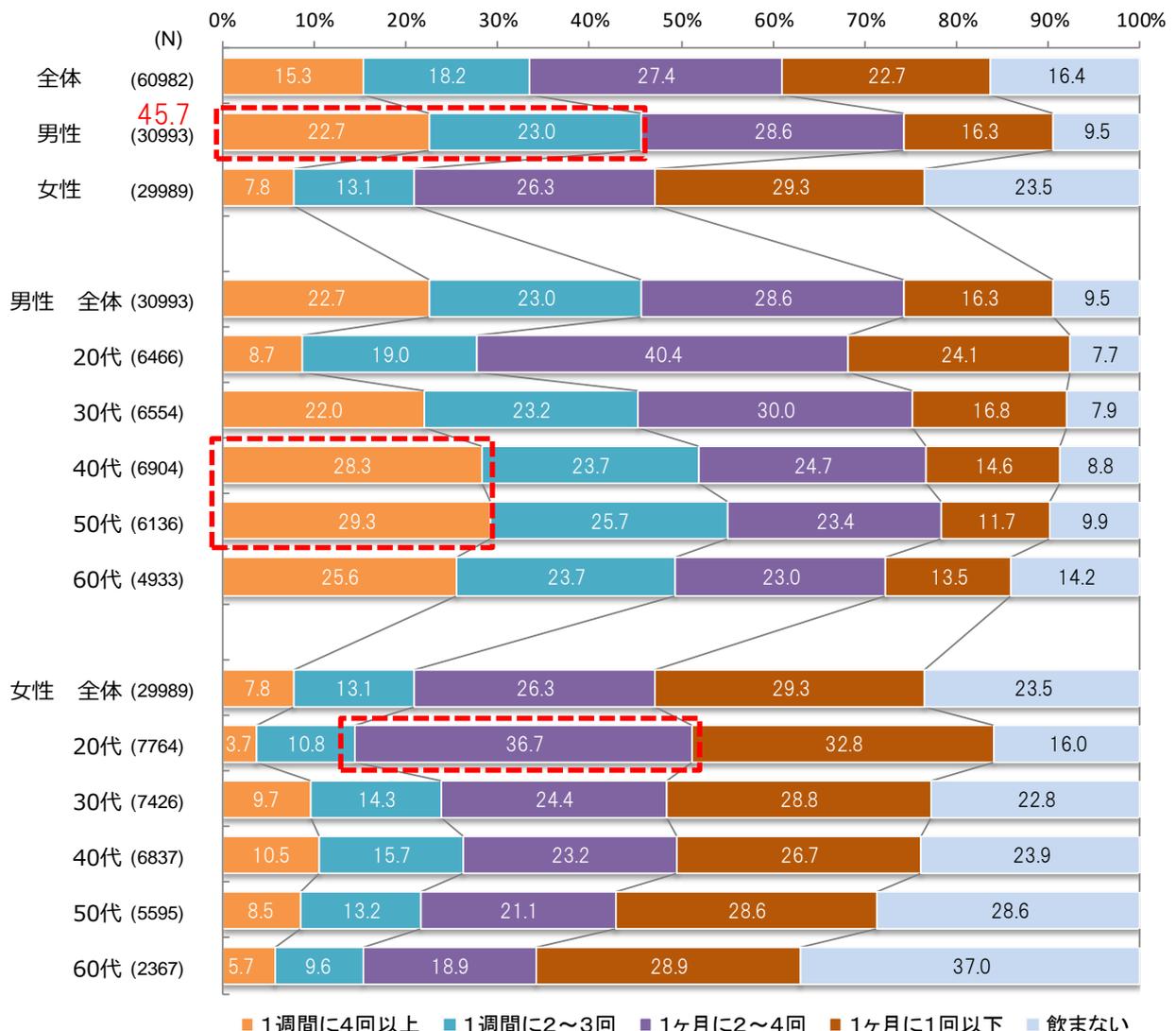
(あなたはアルコール含有飲料を、どのぐらいの頻度で飲みますか?)

全体の飲酒頻度は「1 週間 4 回以上」が 15.3%、「1 週間に 2~3 回」が 18.2%である。1週間に2回以上の割合で飲んでいる人は 33.5%となる。一方で「飲まない」人は 16.4%である。

男性は「1 週間に 4 回以上」が 22.7%であり、1週間に2回以上の割合で飲んでいる人は 45.7%となる。「飲まない」は 9.5%であり、9割が飲酒の習慣がある。「1 週間に 4 回以上」の割合では 40 代が 28.3%、50 代は 29.3%と比較的高い。全国と比較して男性の 20 代以外の各年代において「1 週間に 4 回以上」の割合は低い。

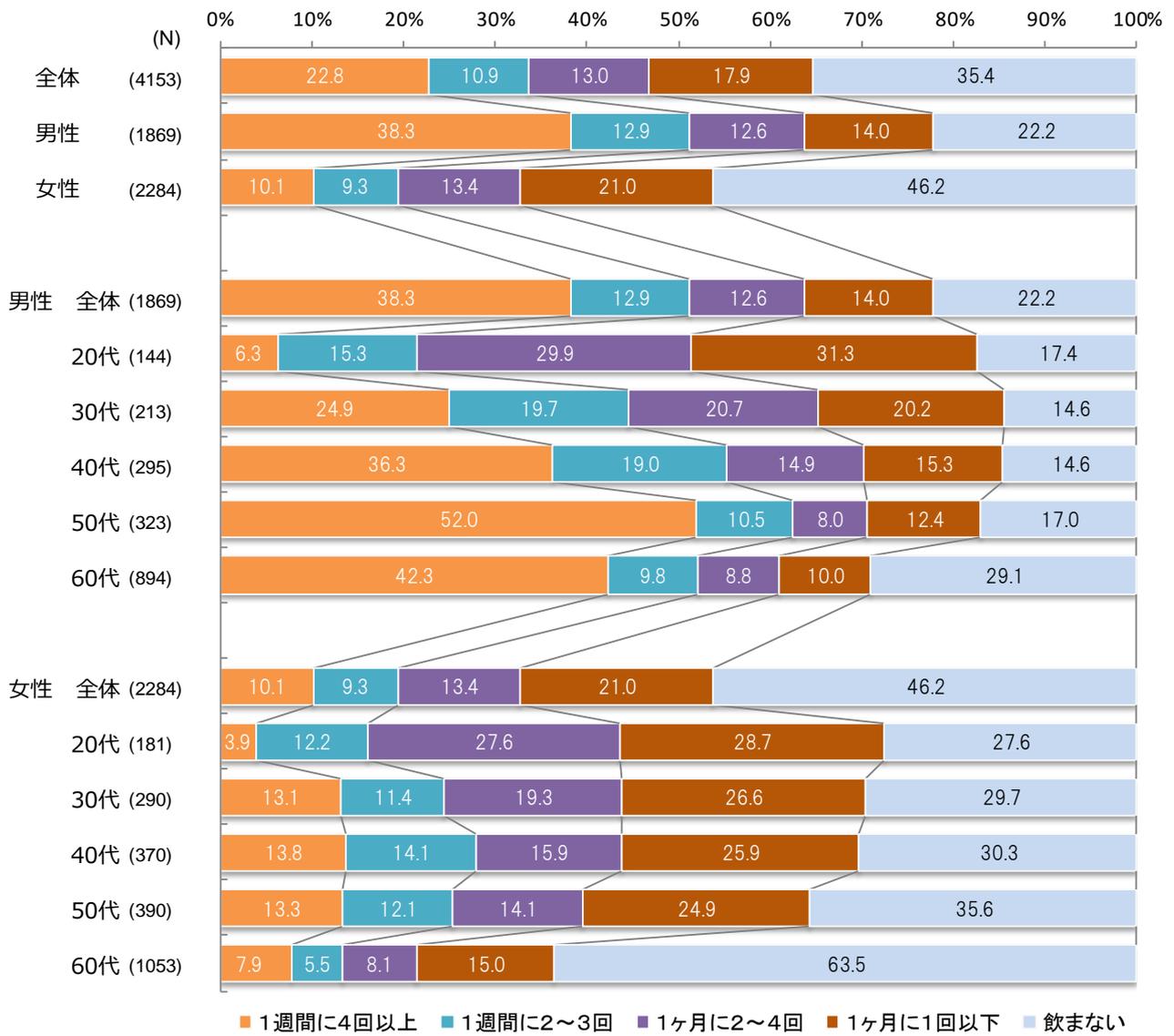
女性は「1 週間に 4 回以上」が 7.8%、「飲まない」人は 23.5%であり、7割以上が飲酒の習慣がある。女性の 40 代は「1 週間に 4 回以上」が 10.5%と比較的高い。次いで 30 代が 9.7%と高い。20 代は「1 か月に 2~4 回」が 36.7%と比較的高い。「1 週間に 4 回以上」と「飲まない」人の割合が少ない。飲酒する人の割合は多いが頻度は低いとみられる。「飲まない」人の割合は年代が高いほど高い。全国と比較して、各年代において「1 週間に 4 回以上」の割合は低い。

図表24 飲酒頻度(沖縄)



(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。

図表25 参考: 飲酒頻度(全国)



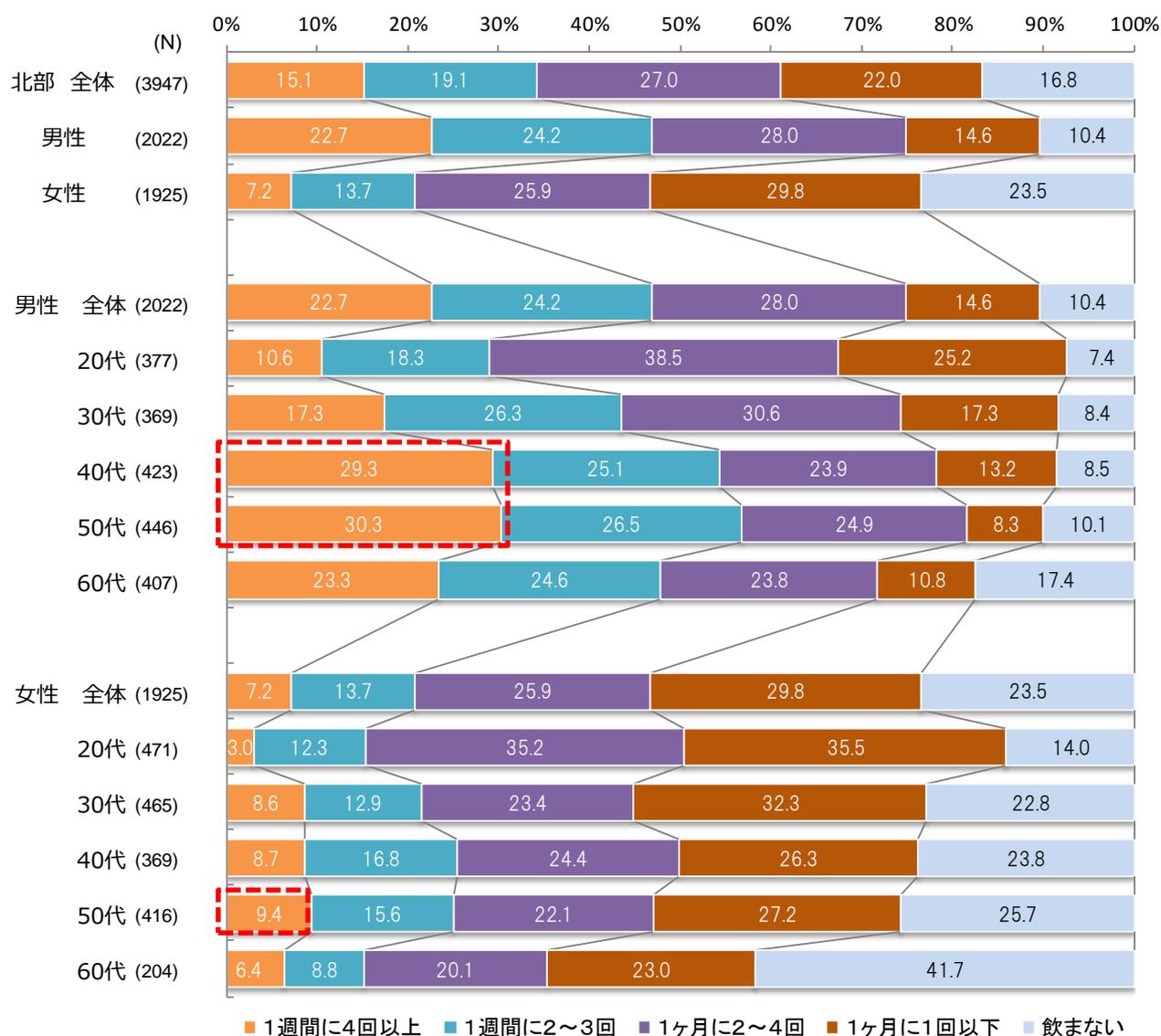
(資料出所) 平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
 「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」
 樋口 進(国立病院機構久里浜医療センター 臨床研究部)

(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。

<地域別の状況>

- ▶ 北部地域は「1週間4回以上」が15.1%、「1週間に2～3回」が19.1%である。1週間に2回以上飲んでいる人の割合は34.2%となる。
- ▶ 男性は「1週間に4回以上」が22.7%である。50代は30.3%、40代は29.3%と他の年代に比較して高い。
- ▶ 女性は「1週間に4回以上」が7.2%である。「飲まない」人は23.5%である。そのうち50代は「1週間に4回以上」が9.4%と比較的高い。次いで40代が8.7%、30代が8.6%と続いている。

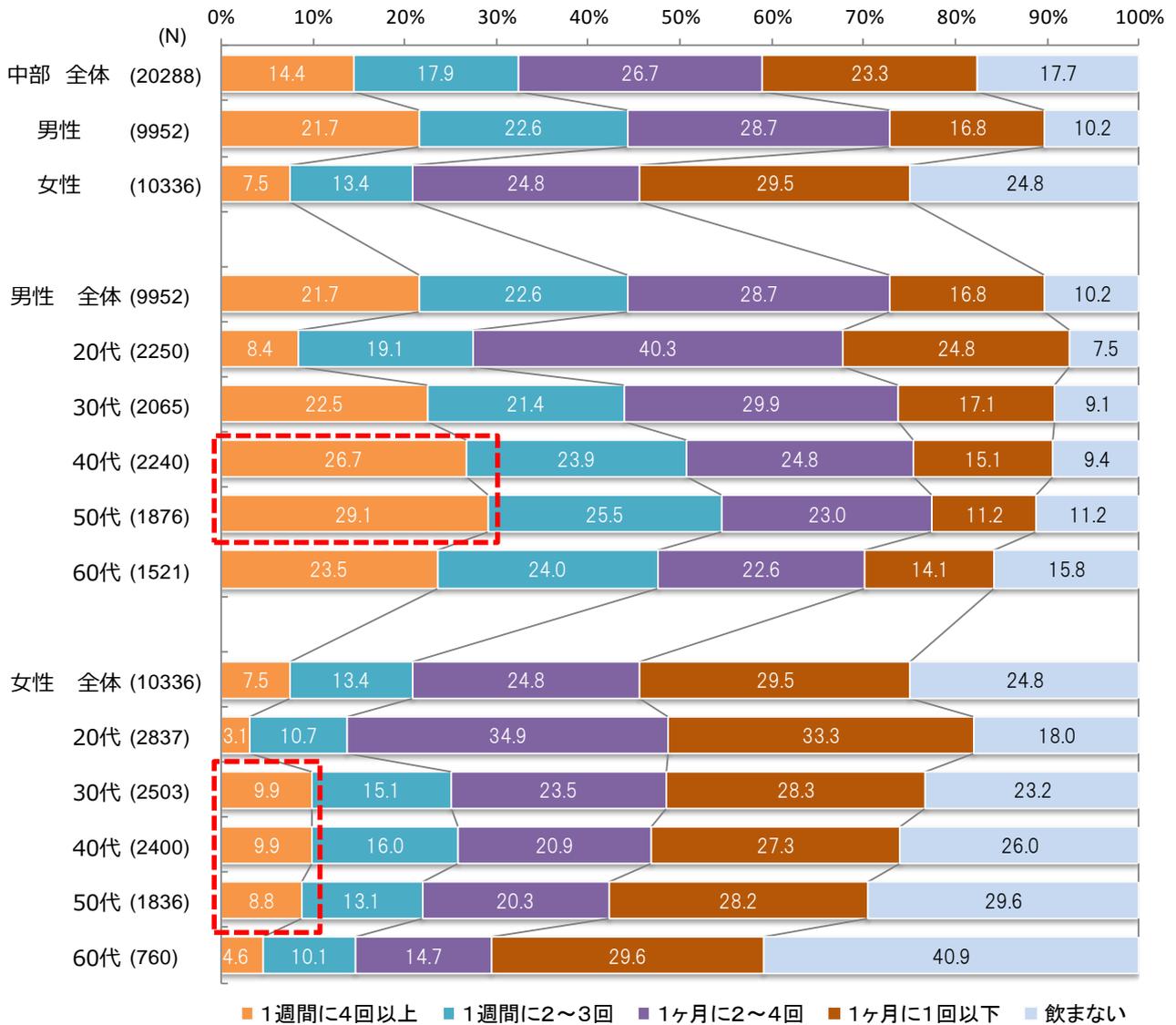
図表26 飲酒頻度(北部地域)



(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。

- 中部地域の飲酒頻度は「1週間4回以上」が14.4%、「1週間に2～3回」が17.9%である。1週間に2回以上飲んでいる人の割合は32.3%となる。
- 男性は「1週間に4回以上」が21.7%である。50代が29.1%、40代が26.7%と比較的高い。
- 女性は「1週間に4回以上」が7.5%である。「飲まない」人は24.8%である。30代、40代は「1週間に4回以上」が9.9%、と比較的高い。次いで50代が8.8%と続いている。

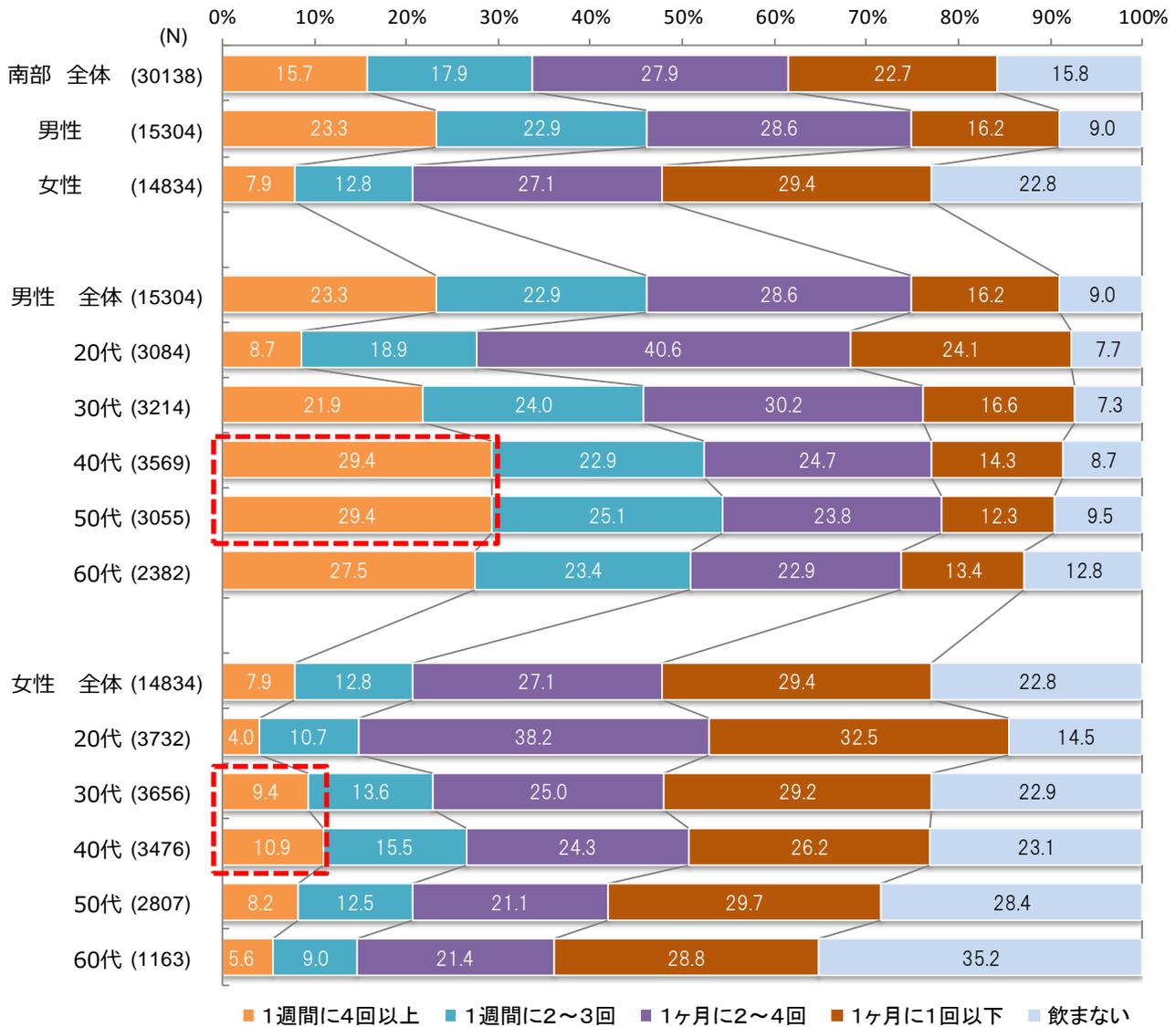
図表27 飲酒頻度(中部地域)



(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。

- ▶ 南部地域の飲酒頻度は「1週間4回以上」が15.7%、「1週間に2~3回」が17.9%である。1週間に2回以上飲んでいる人の割合は33.6%となる。
- ▶ 男性は「1週間に4回以上」が23.3%である。40代、50代が29.4%と比較的高い。
- ▶ 女性は「1週間に4回以上」が7.9%である。「飲まない」人は22.8%である。40代は「1週間に4回以上」が10.9%、30代は9.4%、と比較的高い。

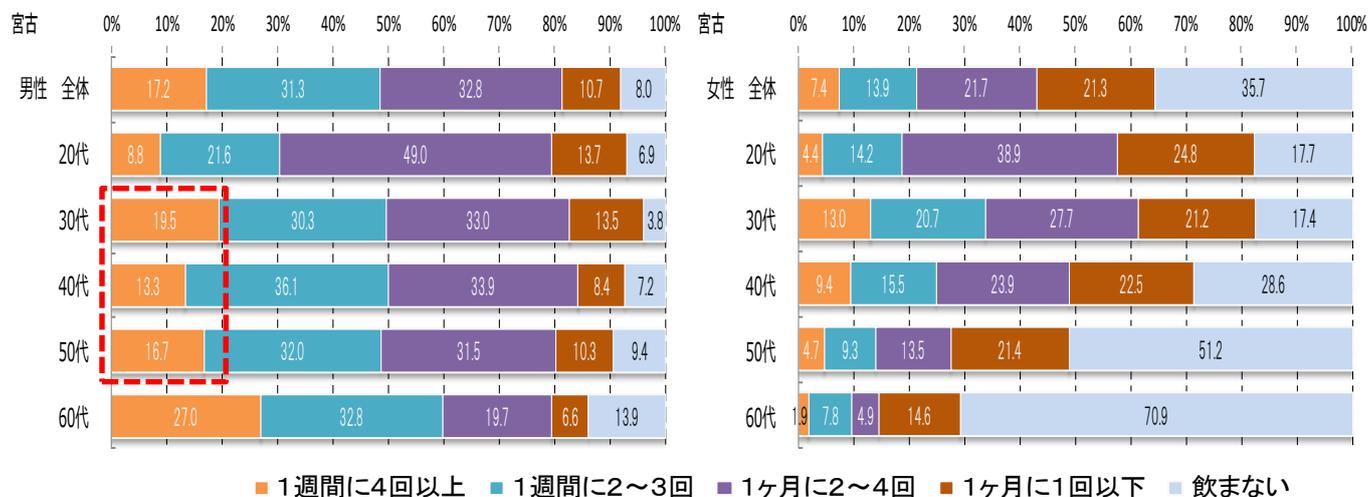
図表28 飲酒頻度(南部地域)



(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。

- 男性(沖縄本島)は、宮古地域と比較して、30代～50代の「1週間に4回以上」の割合が高いが、八重山地域よりやや低い割合である。
- 女性(沖縄本島)は、宮古地域及び八重山地域よりも飲酒する人の割合が高い。

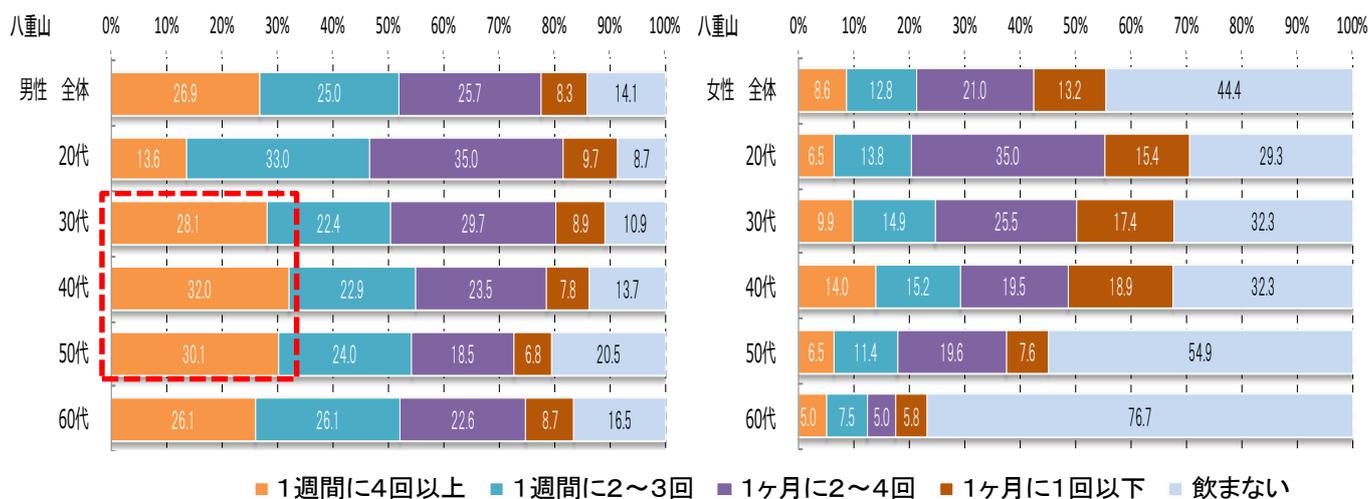
図表29 参考:飲酒頻度(宮古地域)



(資料出所) 沖縄県宮古福祉保健所「宮古地域における飲酒の調査報告」(平成 26 年3月)

(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。

図表30 参考:飲酒頻度(八重山地域)



(資料出所) 沖縄県八重山福祉保健所「八重山地域における飲酒の調査報告書」(平成 28 年3月)

(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。

② 飲酒を止められなかった頻度

(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?)

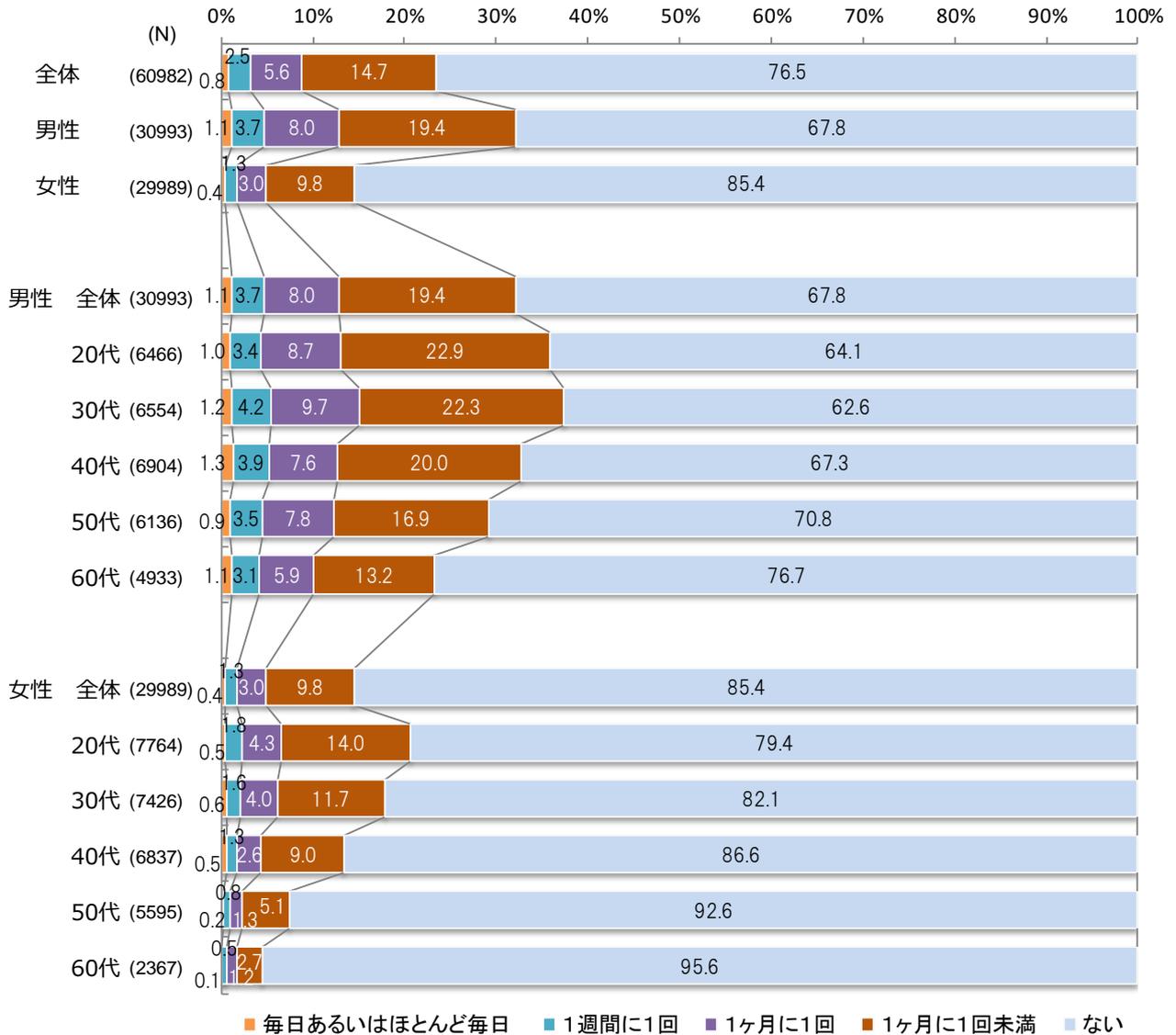
飲酒を止められなかった頻度は全体で「毎日あるいはほとんど毎日」が0.8%、「1週間に1回」が2.5%で、一方で「ない」は76.5%である。「ない」という人の割合は男女とも年代が高いほど多い。

男性は、「毎日あるいはほとんど毎日」が1.1%、「ない」が約7割となっている。

女性は、「毎日あるいはほとんど毎日」が0.4%、「ない」が8割以上である。

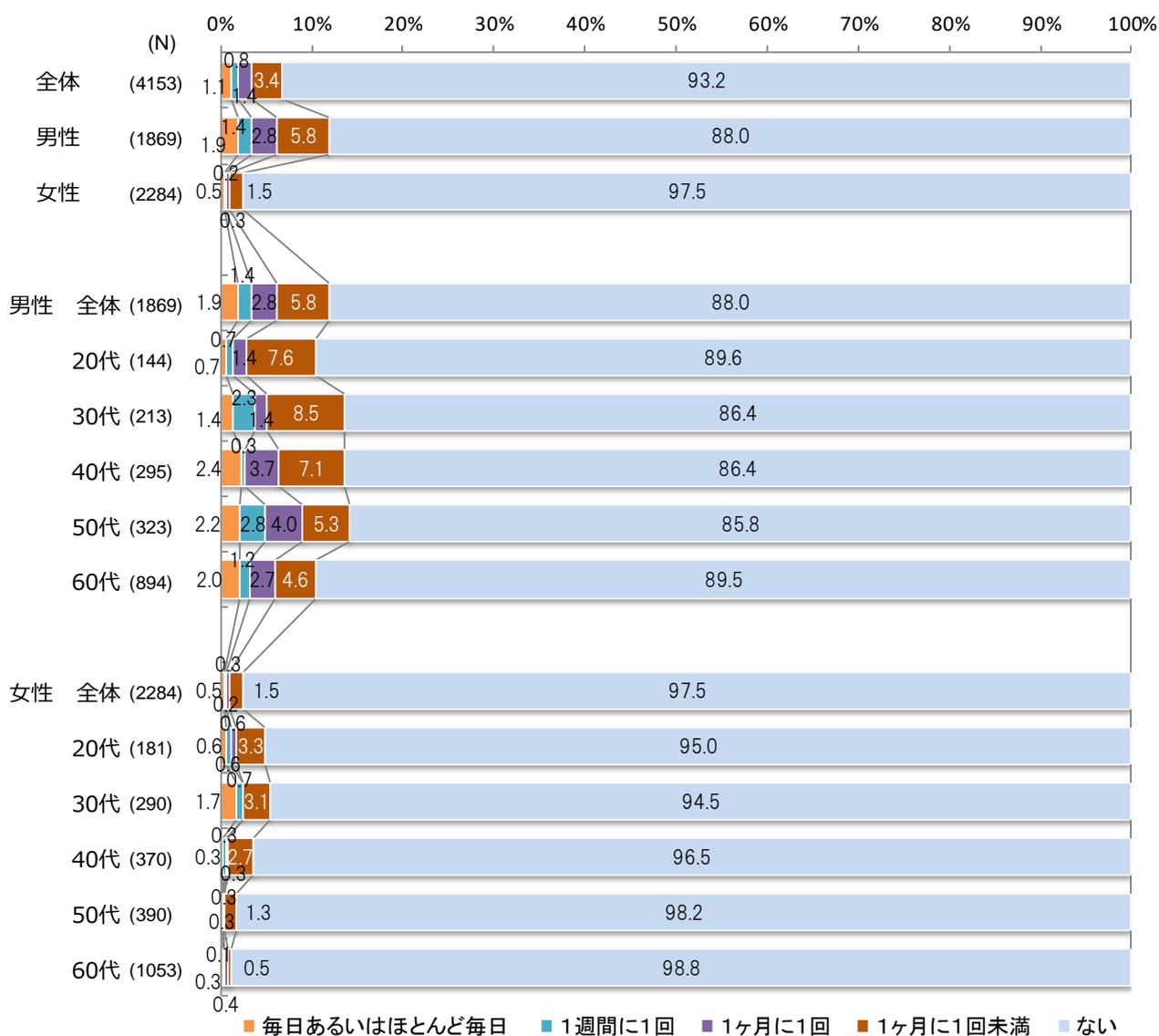
全国と比較して、男女とも各年代において頻度が高い。

図表31 飲酒を止められなかった頻度(沖縄)



(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。

図表32 参考:飲酒を止められなかった頻度(全国)



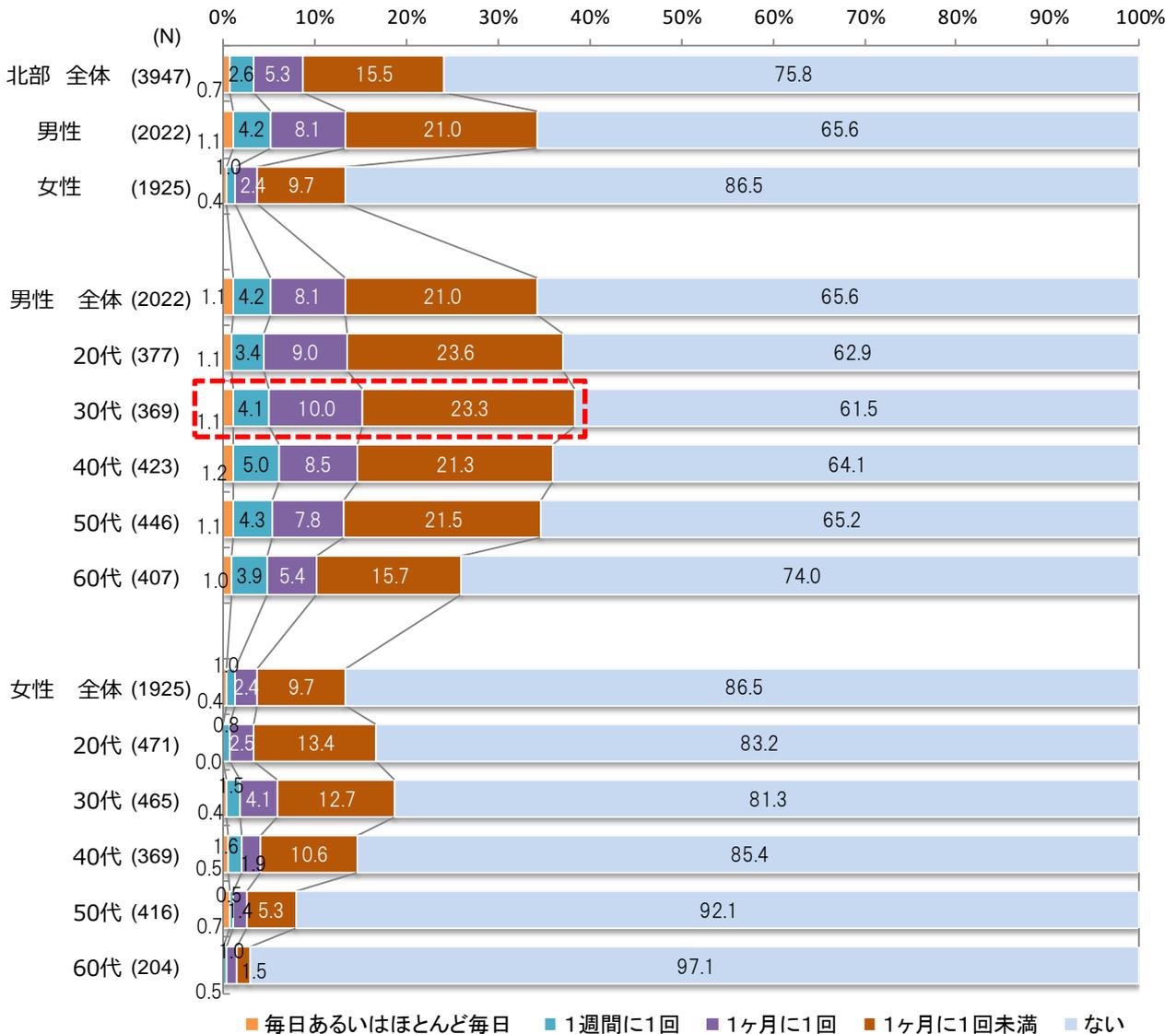
(資料出所) 平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
 「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」
 樋口 進(国立病院機構久里浜医療センター 臨床研究部)

(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。

<地域別の状況>

- 北部地域は「毎日あるいはほとんど毎日」が0.7%、「1週間に1回」が2.6%である。
- 男性は「毎日あるいはほとんど毎日」が1.1%である。年代による差異は少ないが30代の頻度は比較的高い。
- 女性は「毎日あるいはほとんど毎日」が0.4%である。「ない」は86.5%である。20代から40代までは「ない」の割合が83.0%前後で、50代で92.1%、60代では97.1%となる。

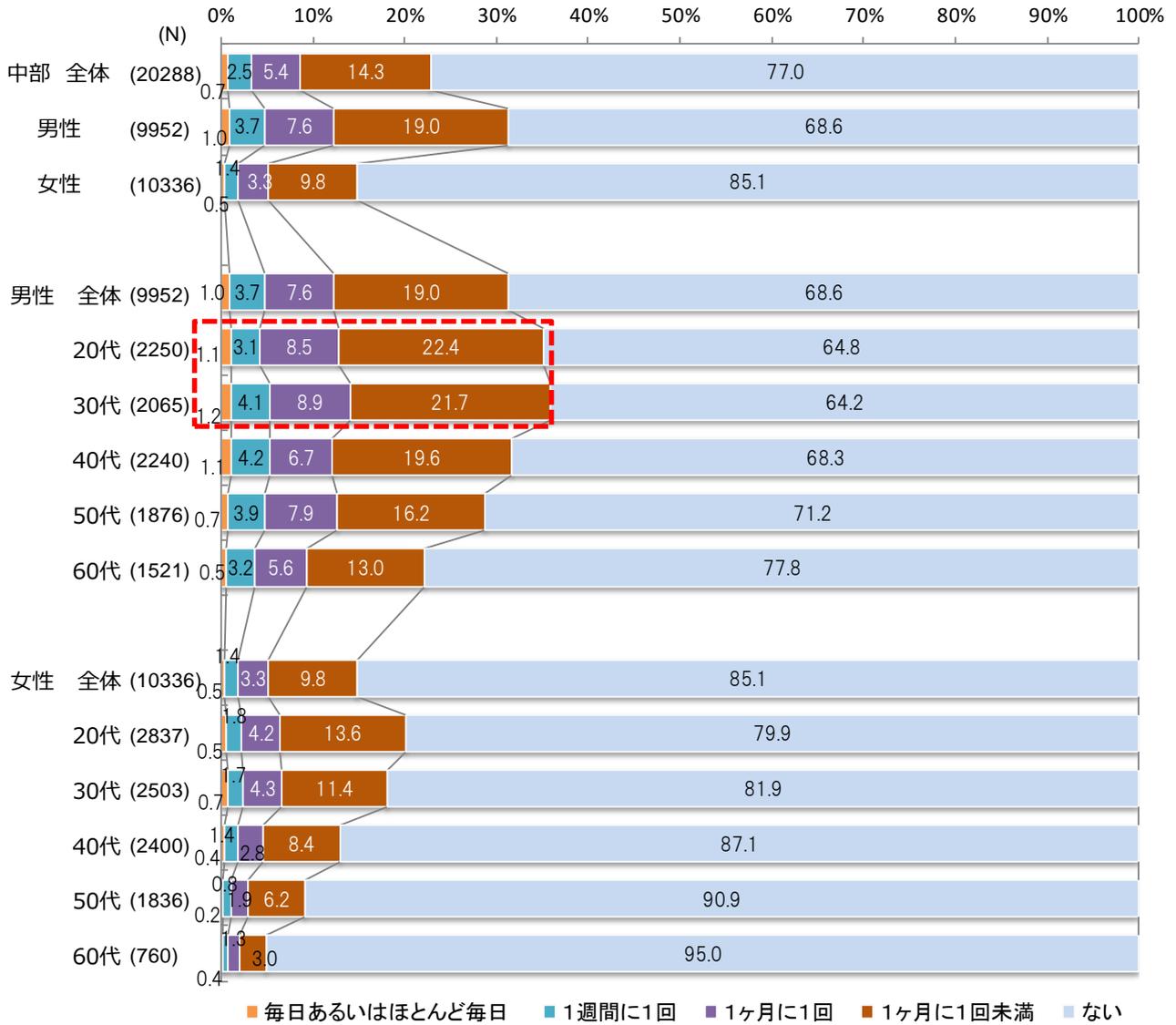
図表33 飲酒を止められなかった頻度(北部地域)



(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。

- 中部地域は「毎日あるいはほとんど毎日」が0.7%、「1週間に1回」が2.5%である。
- 男性は「毎日あるいはほとんど毎日」が1.0%。20代、30代の頻度が比較的高い。
- 女性は「毎日あるいはほとんど毎日」が0.5%。「ない」は85.1%である。

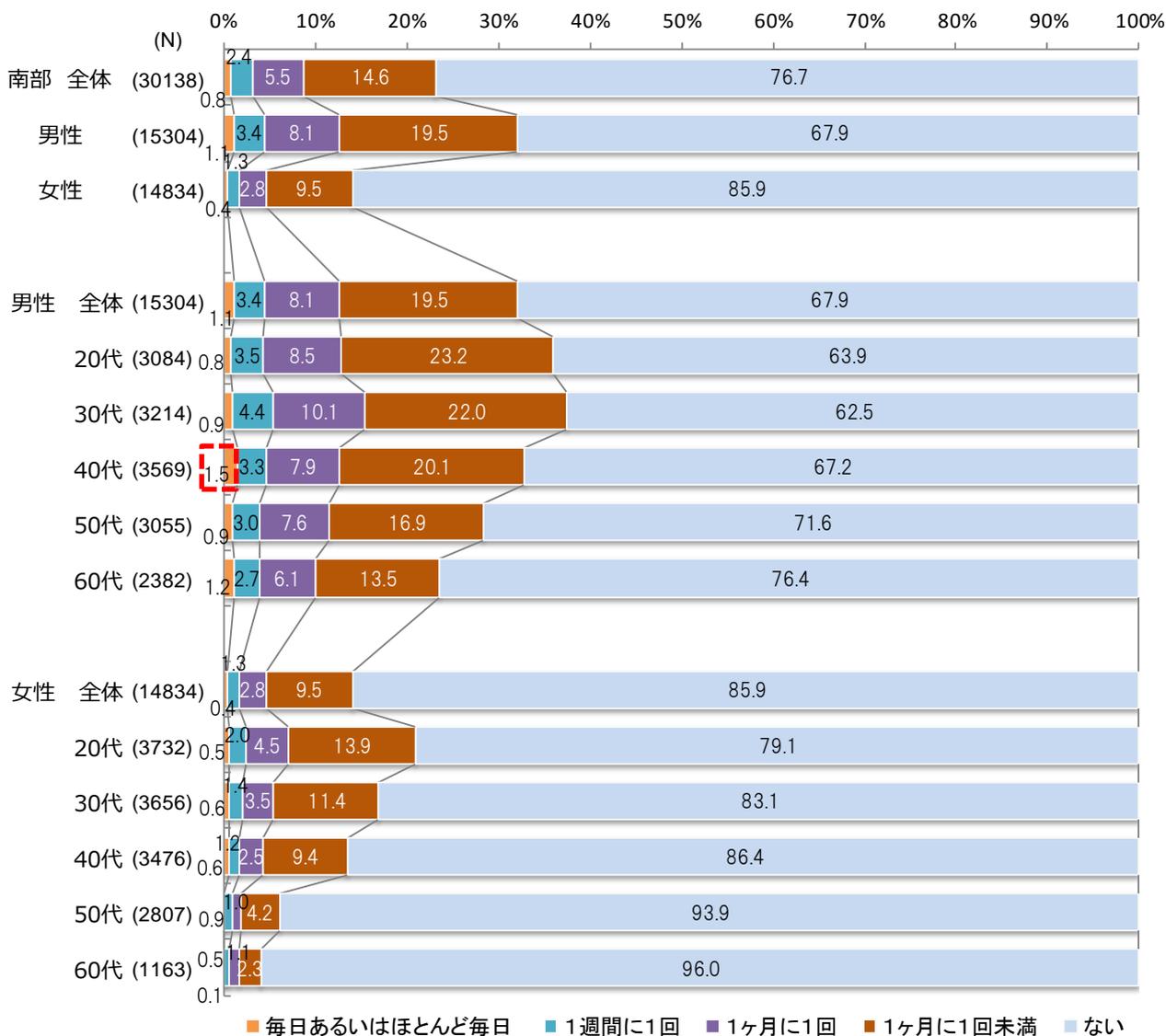
図表34 飲酒を止められなかった頻度(中部地域)



(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。

- 南部地域は「毎日あるいはほとんど毎日」が 0.8%。「ない」は 76.7%である。
- 男性は「毎日あるいはほとんど毎日」が 1.1%である。40代は 1.5%と比較的高い。
- 女性は「毎日あるいはほとんど毎日」が 0.4%である。「ない」は 85.9%である。年代が高いほど「ない」という割合も高くなる。

図表35 飲酒を止められなかった頻度(南部地域)



(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。

③ 飲酒をしていたためにできなかった頻度

(過去1年間に、普通だと行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?)

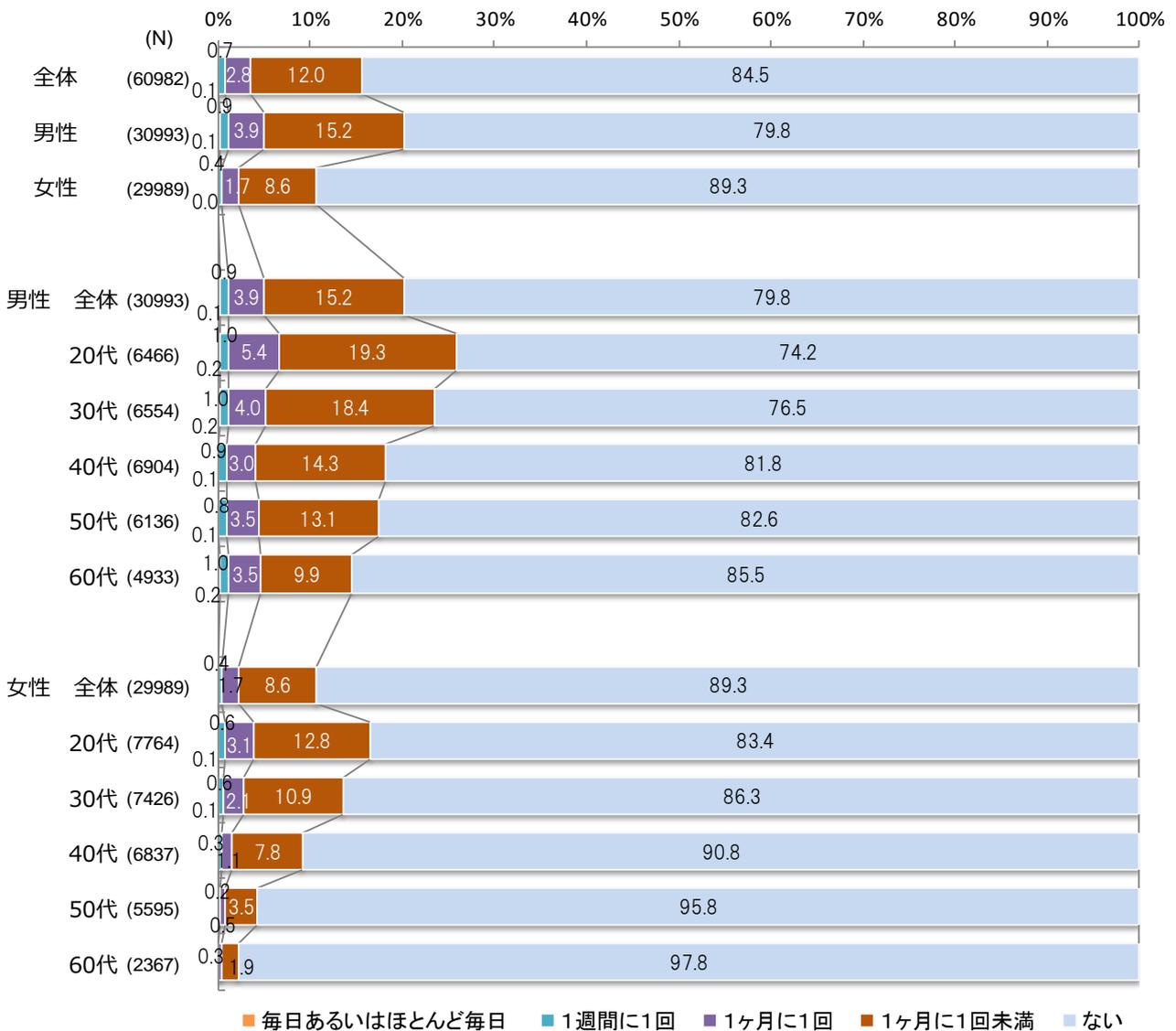
飲酒をしていたために普通だと行えることをできなかった頻度は、全体で「毎日あるいはほとんど毎日」が0.1%、「1週間に1回」が0.7%である。一方で「ない」は84.5%である。男女とも年代が高くなるほど、「ない」という割合は高い。

男性は「毎日あるいはほとんど毎日」が0.1%、「1か月に1回」が3.9%、「1か月に1回未満」が15.2%、「ない」が約8割となっている。年代が若いほど頻度が高く、全国と比較して各年代とも高い割合となっている。

女性は「1か月に1回」が1.7%、「1か月に1回未満」8.6%、「ない」は約9割となっている。男性同様に年代が若いほど頻度が高い。

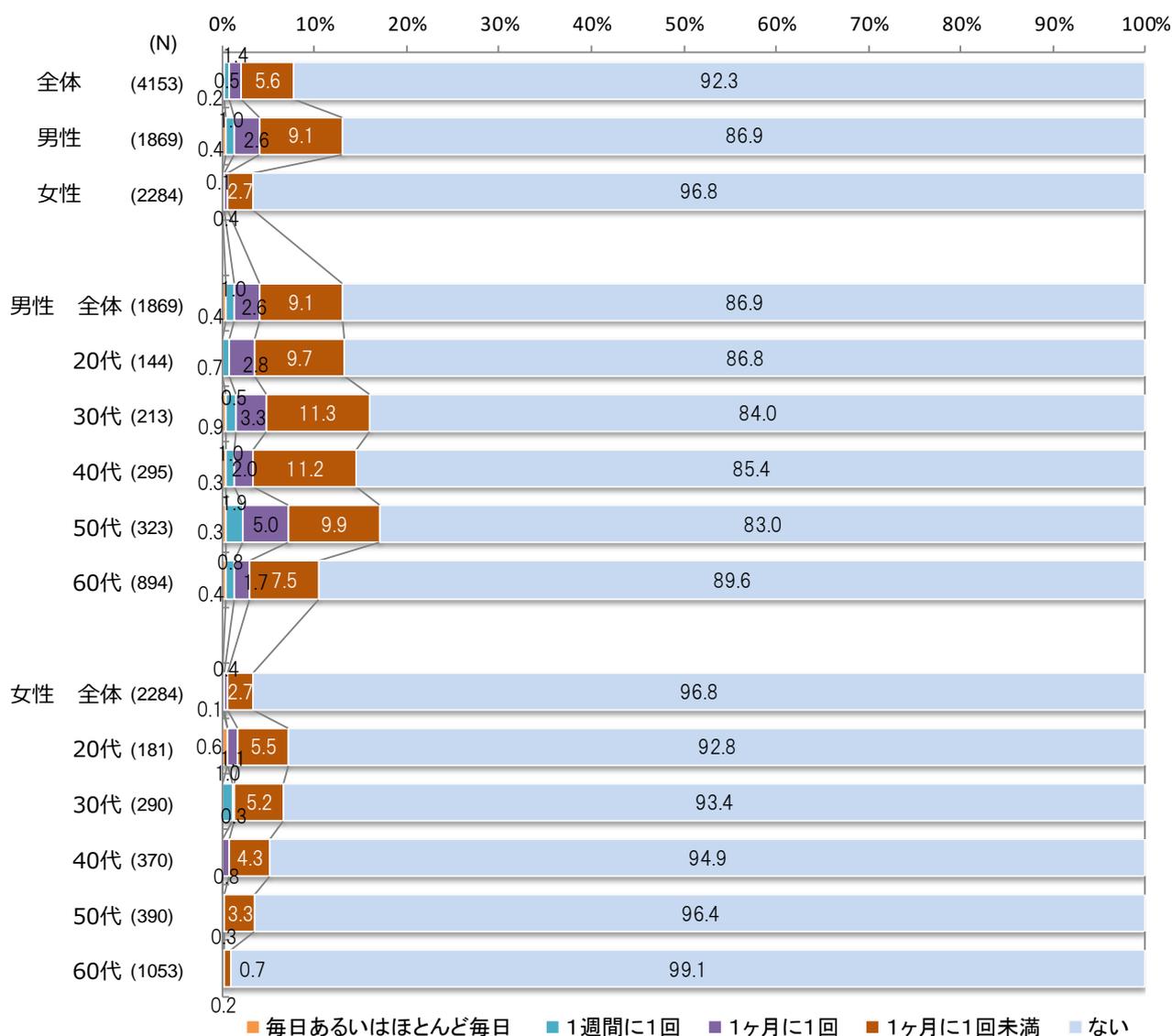
男女ともに全国と比較して各年代とも頻度が高い。

図表36 飲酒をしていたためにできなかった頻度(沖縄)



(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。

図表37 参考: 飲酒をしたためにできなかった頻度(全国)



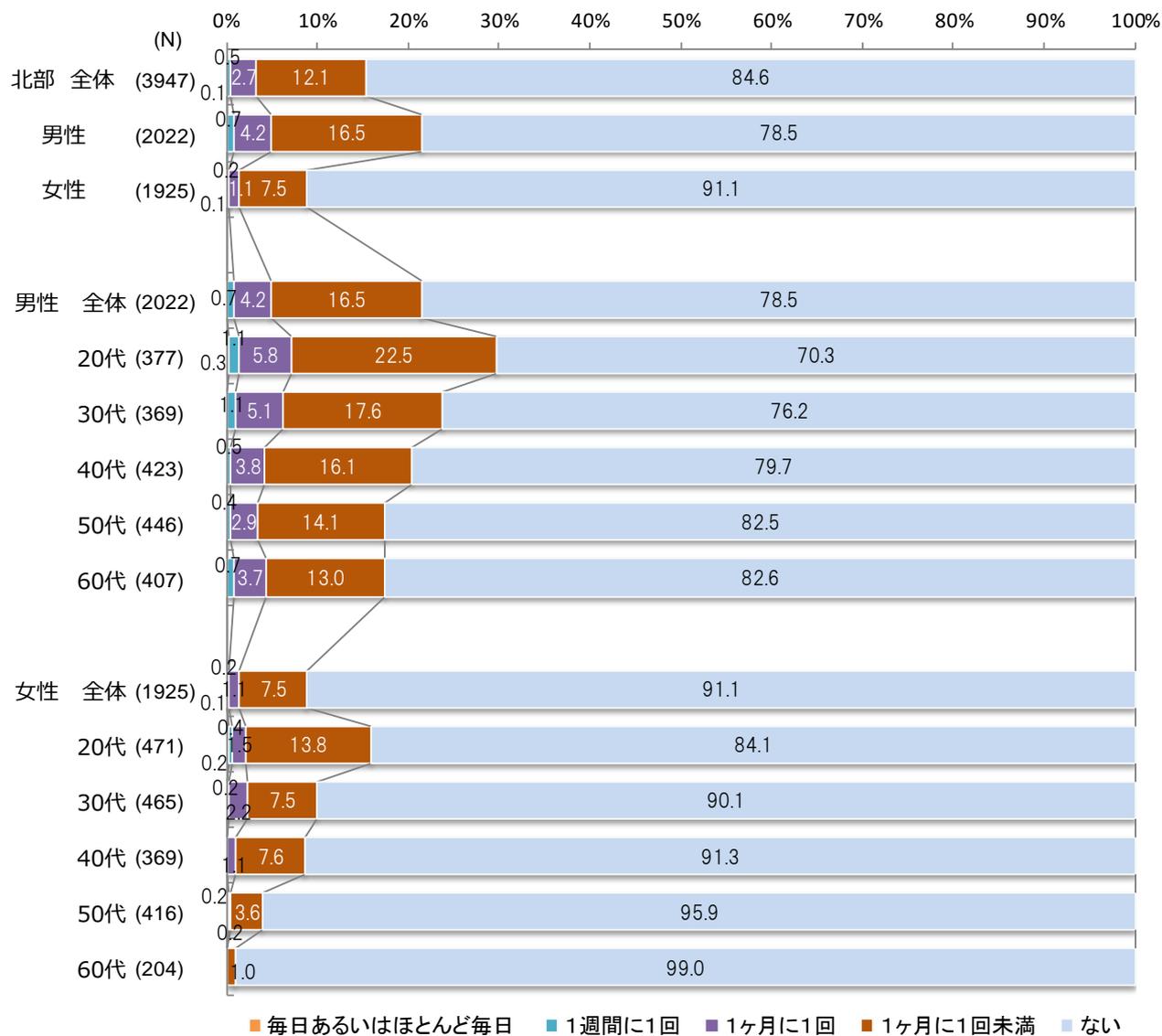
(資料出所) 平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
 「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」
 樋口 進(国立病院機構久里浜医療センター 臨床研究部)

(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。

<地域別の状況>

- 北部地域は「ない」が84.6%を占める。「1ヶ月に1回未満」が12.1%である。
- 男性は「ない」が78.5%である。20代が70.3%と他の年代に比べて低い。反対に「1ヶ月に1回未満」は22.5%と高い。
- 女性は「ない」が91.1%である。年代が高いほど「ない」は高く、60代で99.0%となる。

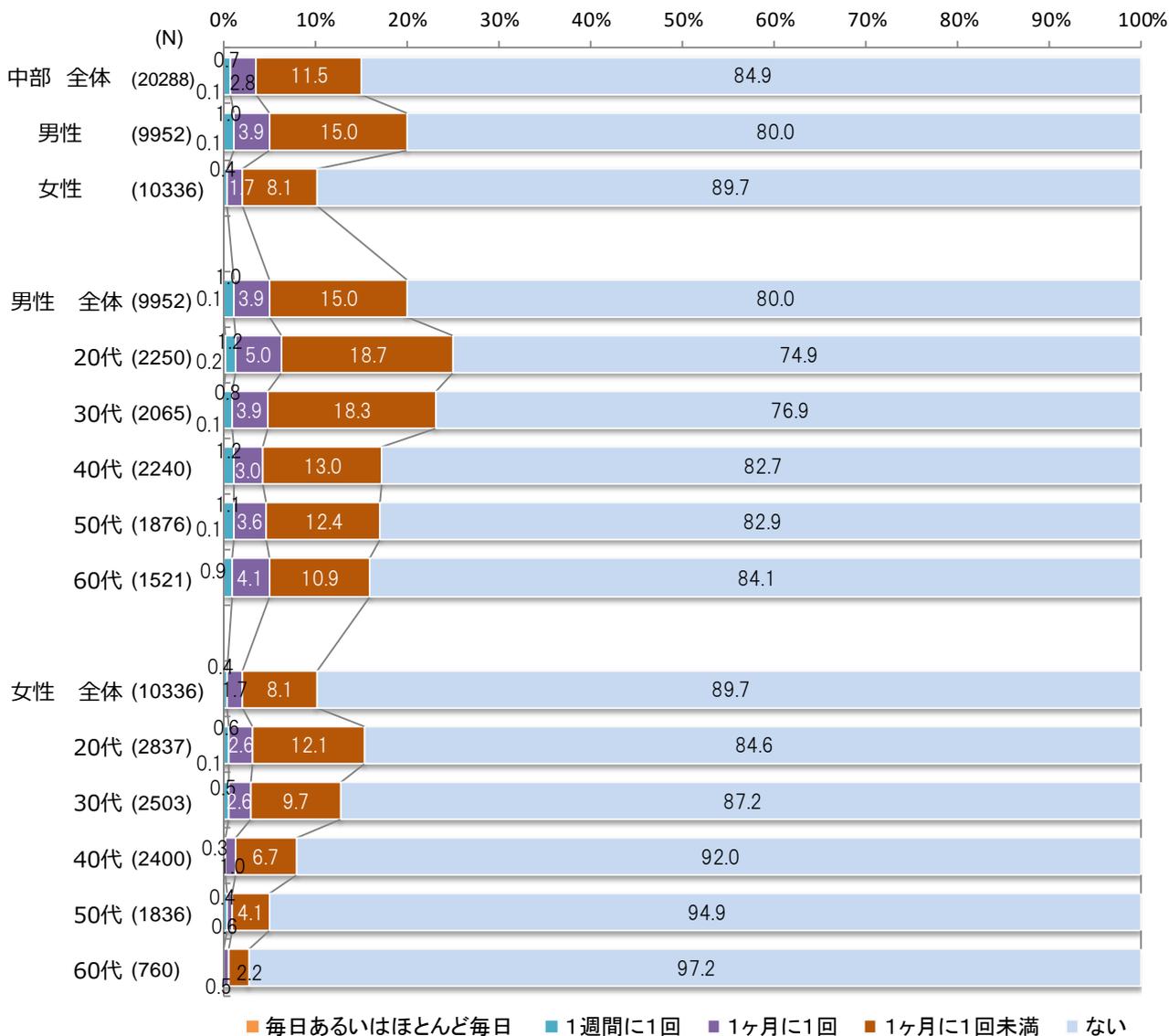
図表38 飲酒をしていたためにできなかった頻度(北部地域)



(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。

- 中部地域は「ない」が84.9%を占める。「1ヶ月に1回未満」が11.5%である。
- 男性は「ない」が80.0%で「1ヶ月に1回未満」が15.0%である。そのうち20代は「ない」が74.9%と比較的低い。反対に「1ヶ月に1回未満」が18.7%と比較的高い。
- 女性は「ない」は89.7%で、「1ヶ月に1回未満」が8.1%である。
- 年代が低いほど、頻度が高い。

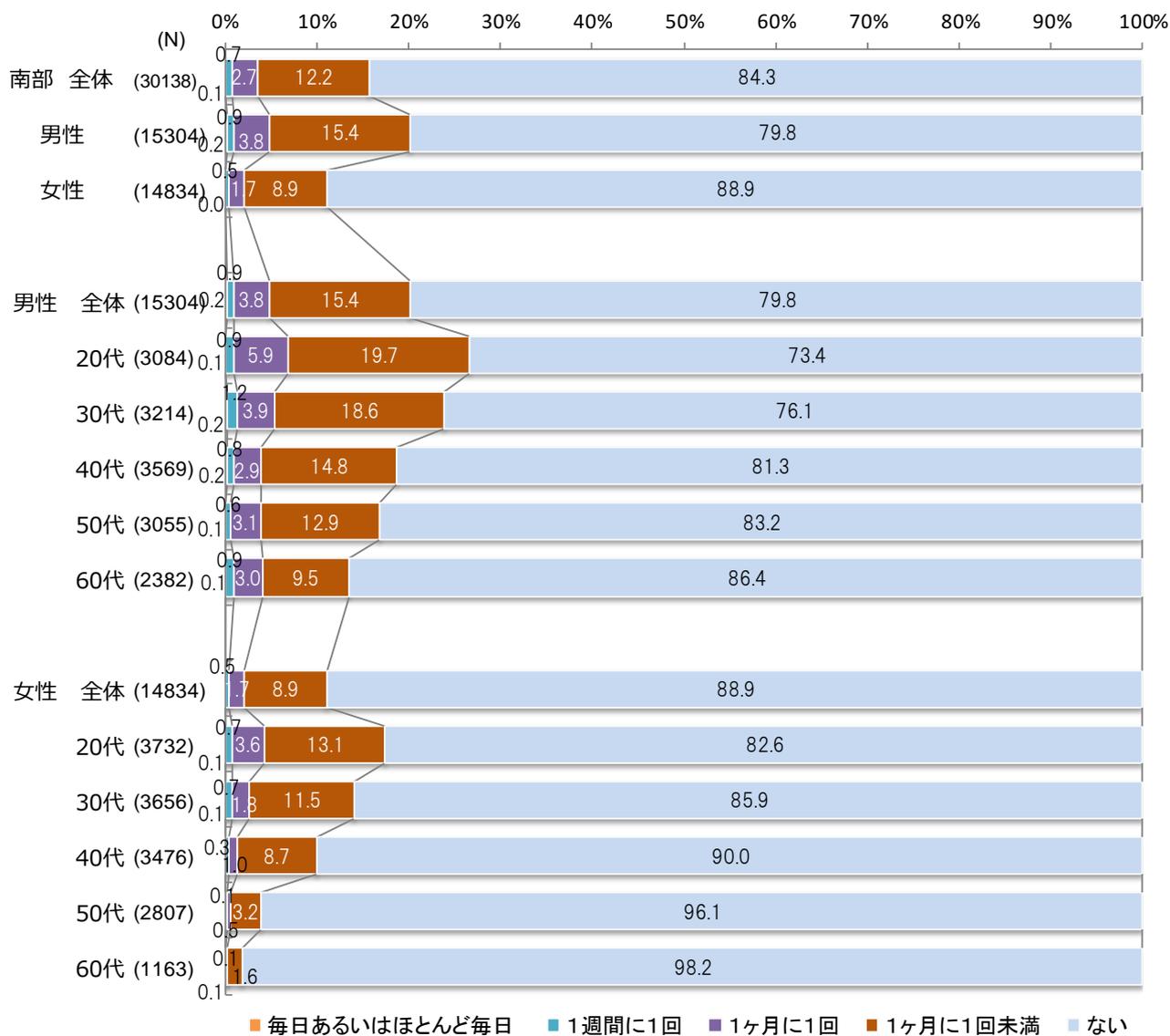
図表39 飲酒をしていたためにできなかった頻度(中部地域)



(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。

- 南部地域は「1ヶ月に1回未満」が12.2%、「ない」が84.3%である。
- 男性は「1ヶ月に1回未満」が15.4%、「ない」が79.8%である。20代は「1ヶ月に1回未満」が19.7%と比較的高い。
- 女性は「ない」は88.9%である。20代の「ない」が82.6%と他の年代に比べて低く、年代が高いほど「ない」は高くなる。

図表40 飲酒をしていたためにできなかった頻度(南部地域)



(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。

④迎え酒をした頻度

(過去1年間に、深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?)

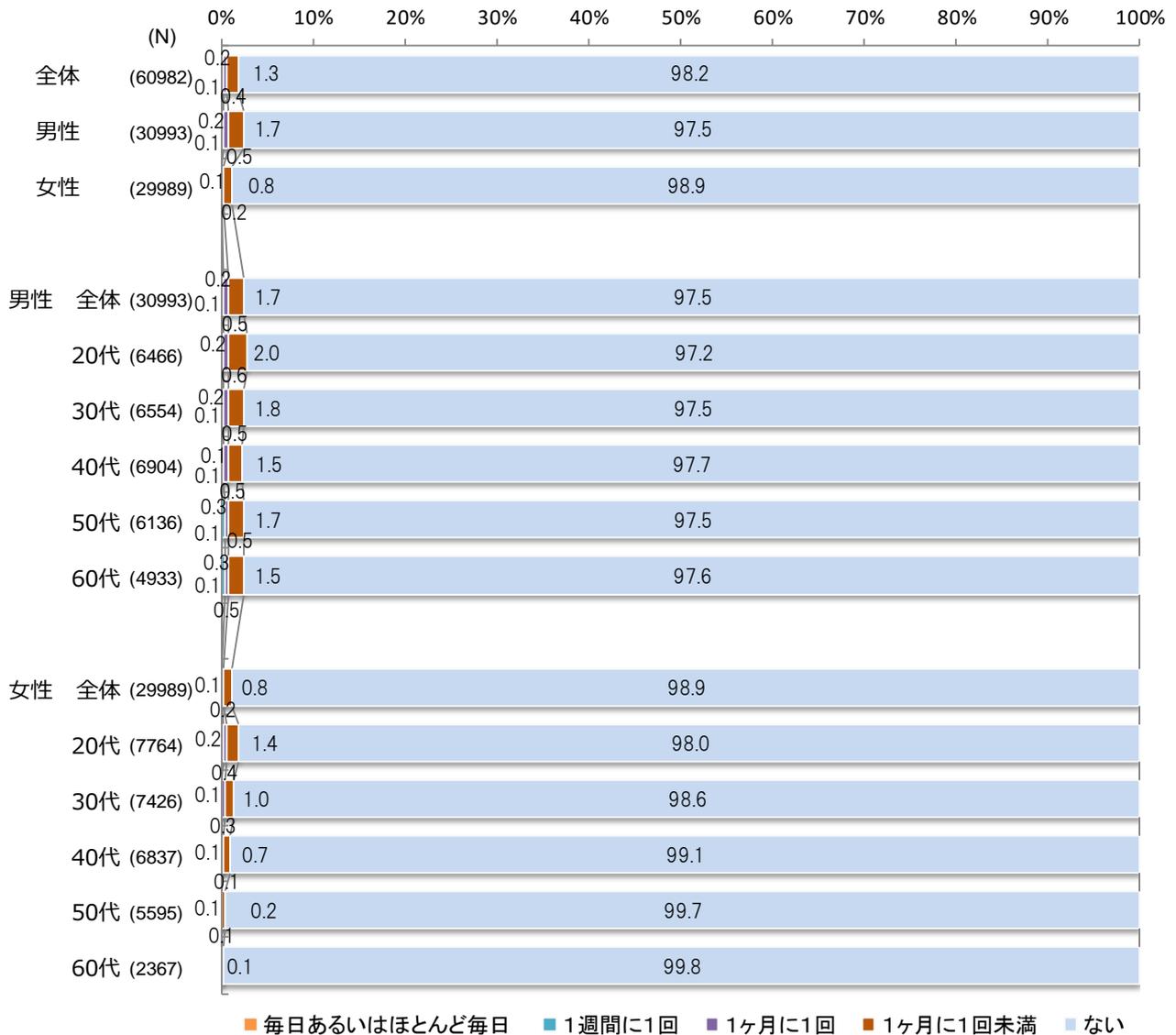
迎え酒をした頻度は、全体で「毎日あるいはほとんど毎日」が0.1%、「1週間に1回」が0.2%である。一方で「ない」は98.2%である。「ない」という割合は男女とも、どの年代でも98%前後で、年代間の差異はない。

男性は「ない」が97.5%、「毎日あるいはほとんど毎日」「1週間に1回」「1ヶ月に1回」を合わせても0.7%である。

女性は「ない」が98.9%であり、ほとんどが迎え酒をした経験はない。

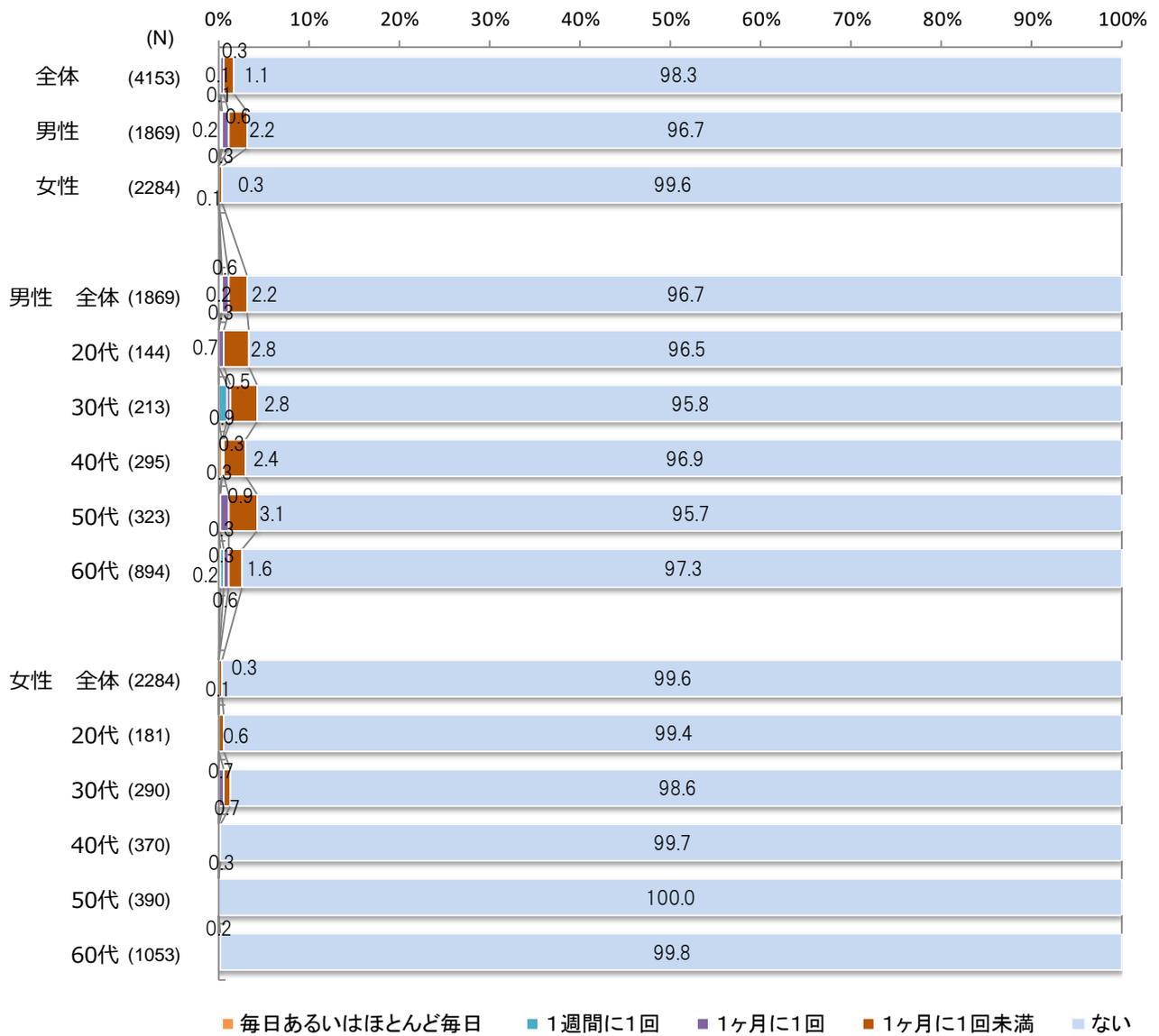
男女ともに全国とほぼ同様の割合である。

図表41 迎え酒をした頻度(沖縄)



(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。

図表42 参考: 迎え酒をした頻度(全国)



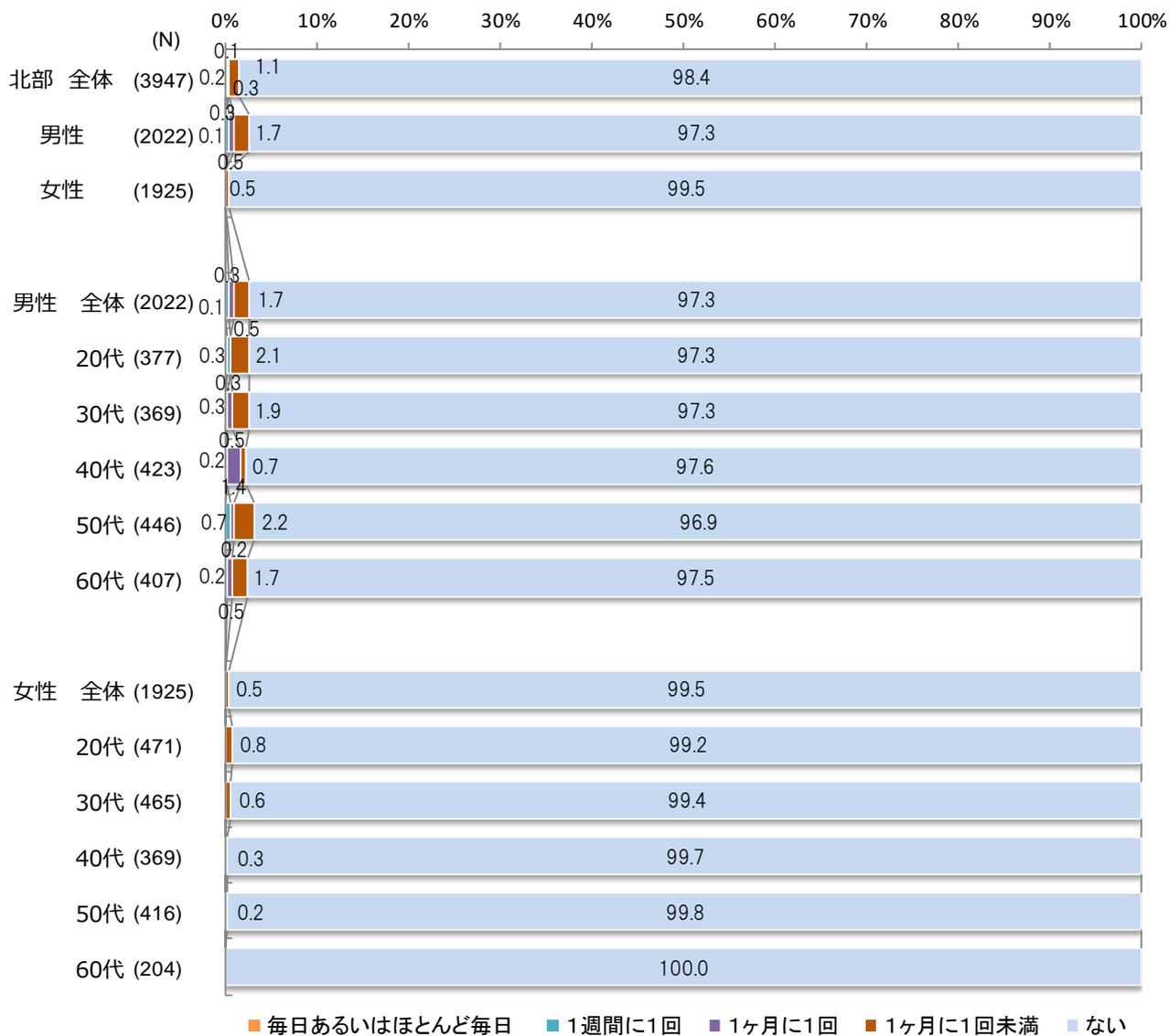
(資料出所) 平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
 「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」
 樋口 進(国立病院機構久里浜医療センター 臨床研究部)

(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。

<地域別の状況>

- ▶ 北部地域は「毎日あるいはほとんど毎日」が0.2%、「1週間に1回」が0.1%である。「ない」は98.4%を占める。
- ▶ 男性は「ない」が97.3%。女性は「ない」が99.5%である。

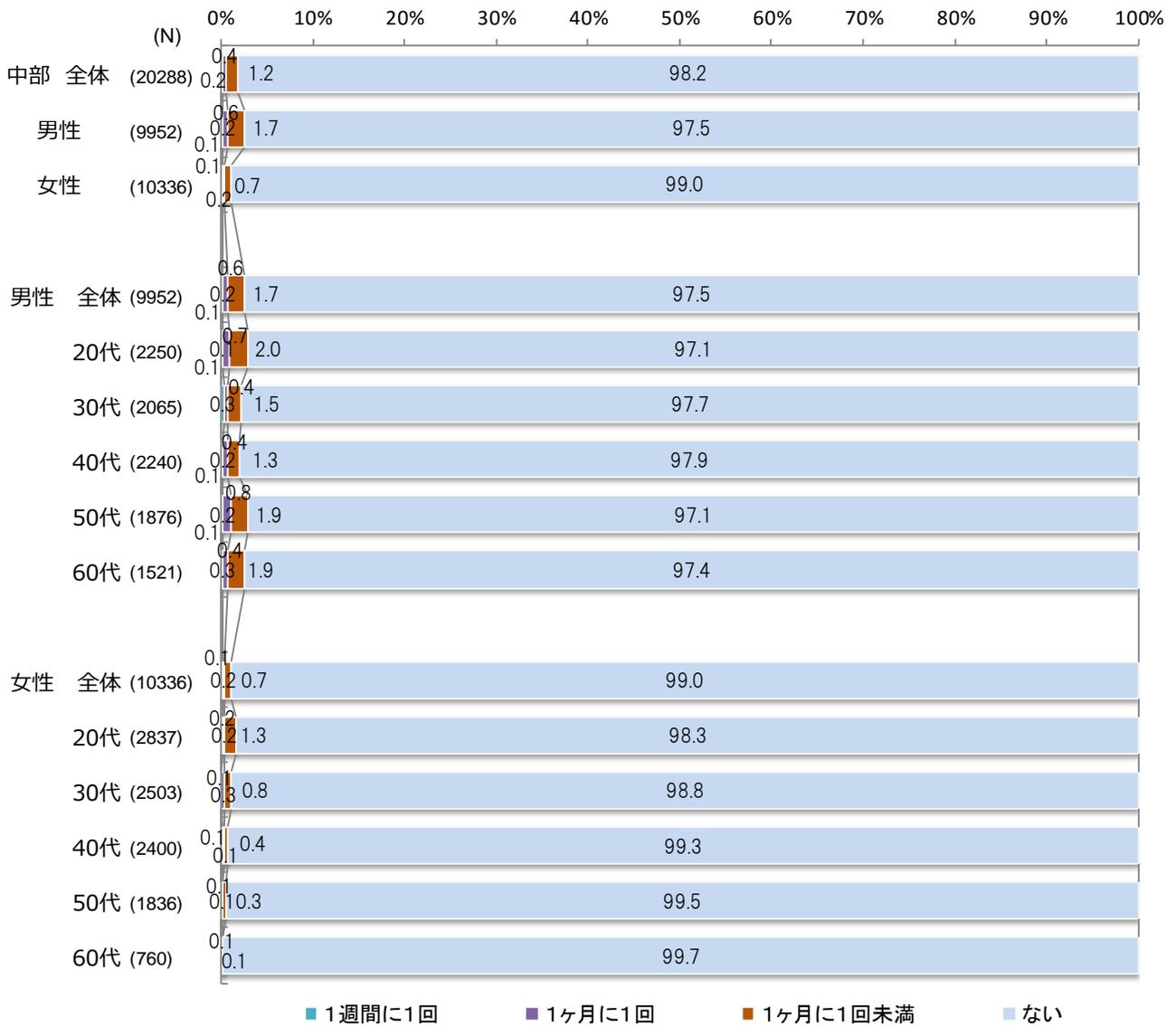
図表43 迎え酒をした頻度(北部地域)



(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。

- 中部地域は「1週間に1回」が0.2%である。「ない」は98.2%を占める。
- 男性は「ない」が97.5%。女性は「ない」が99.0%である。

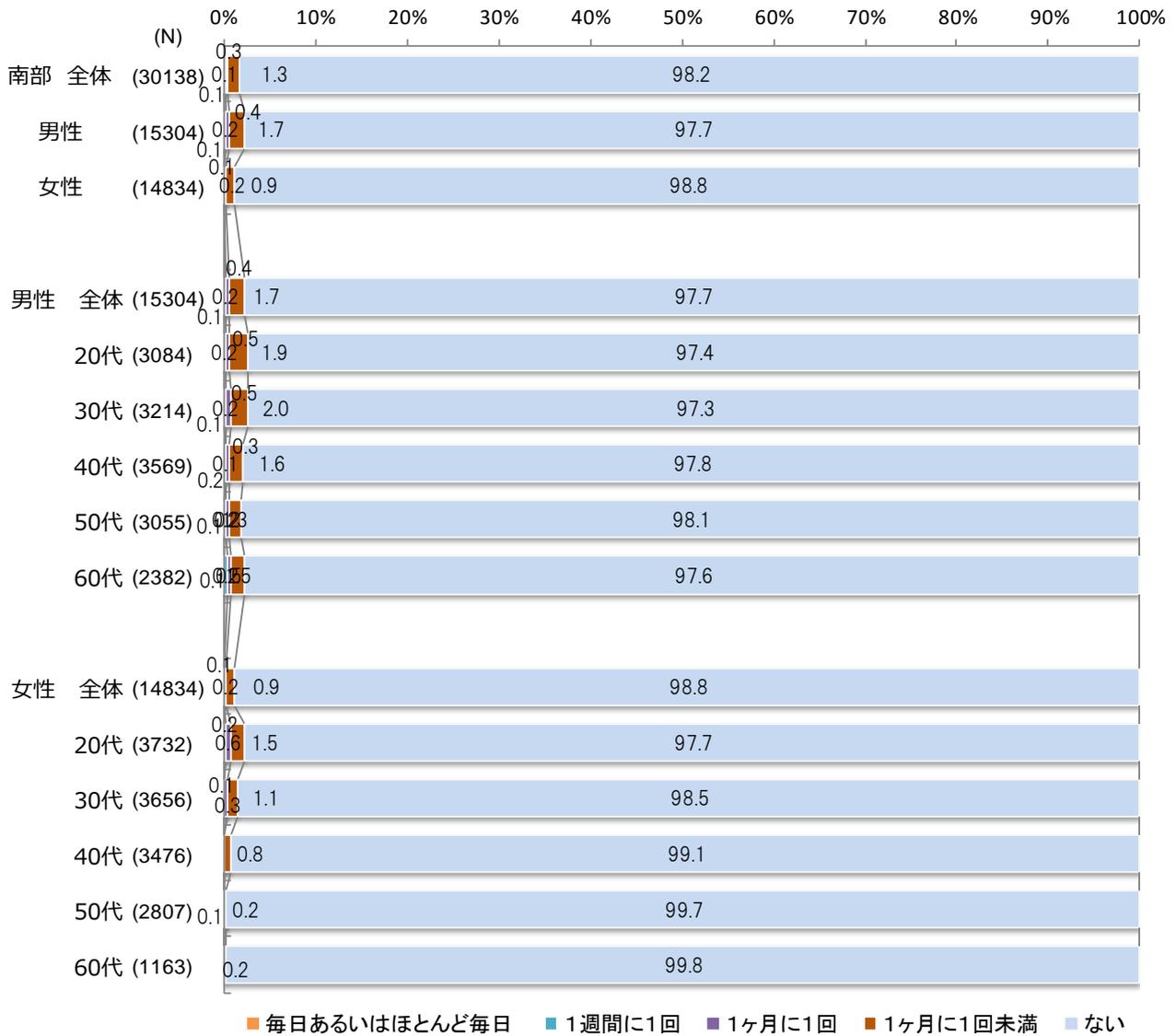
図表44 迎え酒をした頻度(中部地域)



(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。

- 南部地域は「毎日あるいはほとんど毎日」が0.1%。「1週間に1回」が0.1%である。「ない」は98.2%を占める。
- 男性は「ない」が97.7%。女性は「ない」が98.8%である。

図表45 迎え酒をした頻度(南部地域)



(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。

⑤ 飲み過ぎの後悔頻度

(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?)

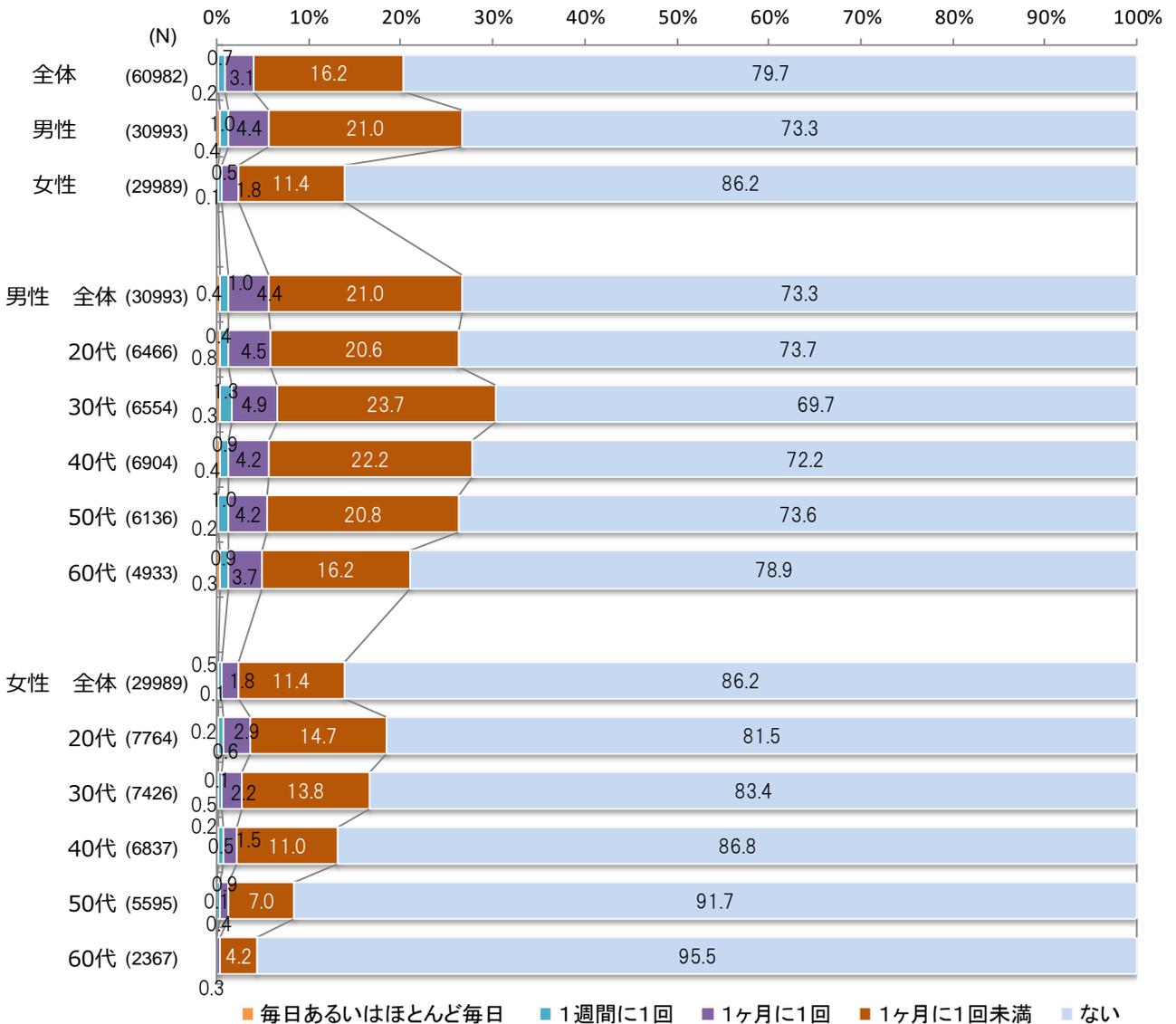
飲み過ぎの後悔頻度は、全体で「毎日あるいはほとんど毎日」が0.2%、「1週間に1回」が0.7%である。一方で「ない」は79.7%である。「ない」という人の割合は男性よりも女性のほうが高い。

男性は「ない」が73.3%であり、2割以上は後悔した経験がある。「毎日あるいはほとんど毎日」が0.4%、「1週間に1回」が1.0%、「1ヶ月に1回」が4.4%で、合わせて5.8%となる。どの年代も「1ヶ月に1回以上」は同程度の割合である。

女性は「ない」が86.2%であり、1割以上が後悔した経験がある。1ヶ月に1回以上の割合合計は2.4%である。女性は年代が高くなるほど「ない」という割合が高い。

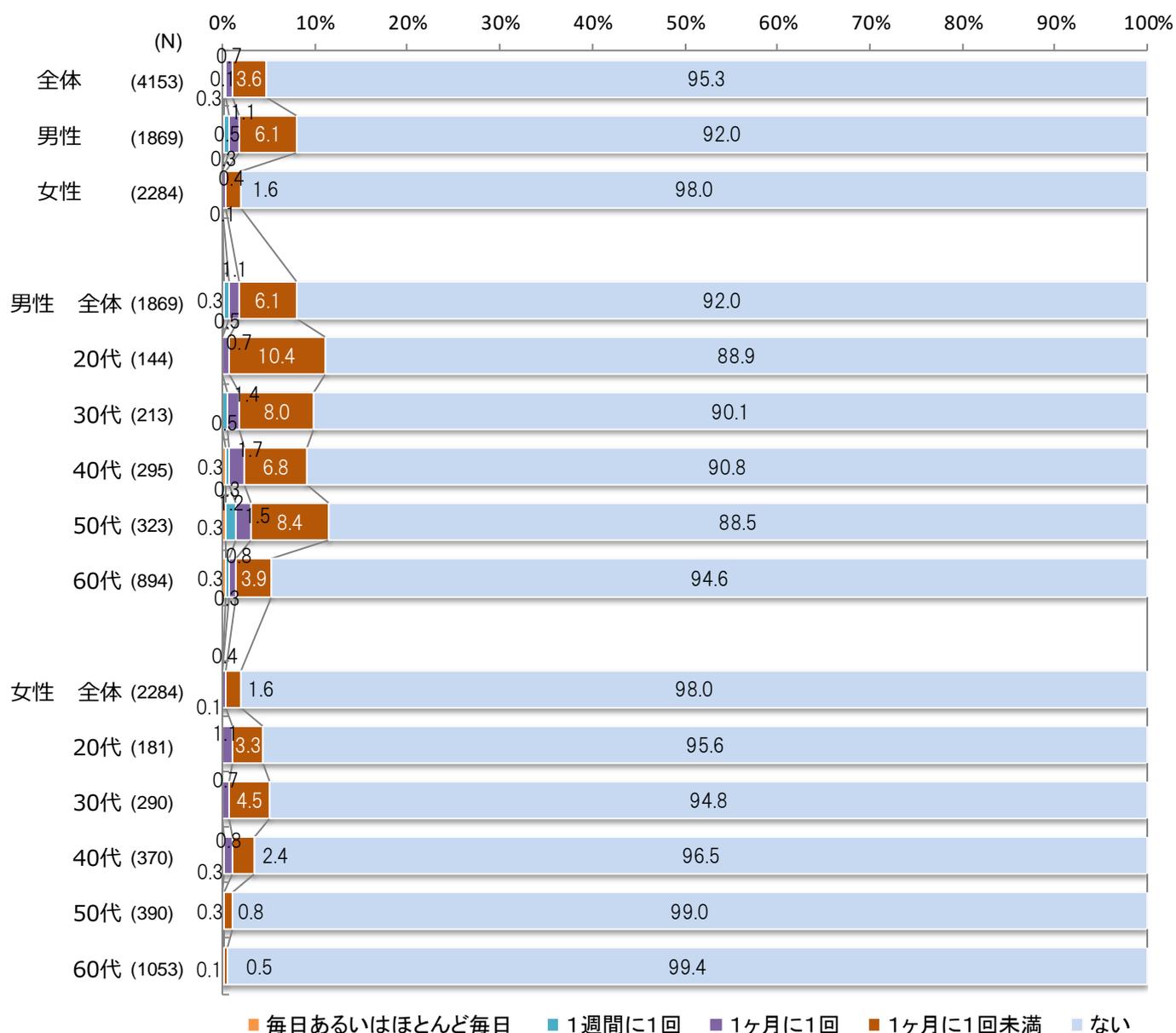
全国と比較して、男女ともに各年代において高い割合となっている。

図表46 飲み過ぎの後悔頻度(沖縄)



(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。

図表47 参考: 飲み過ぎの後悔頻度(全国)



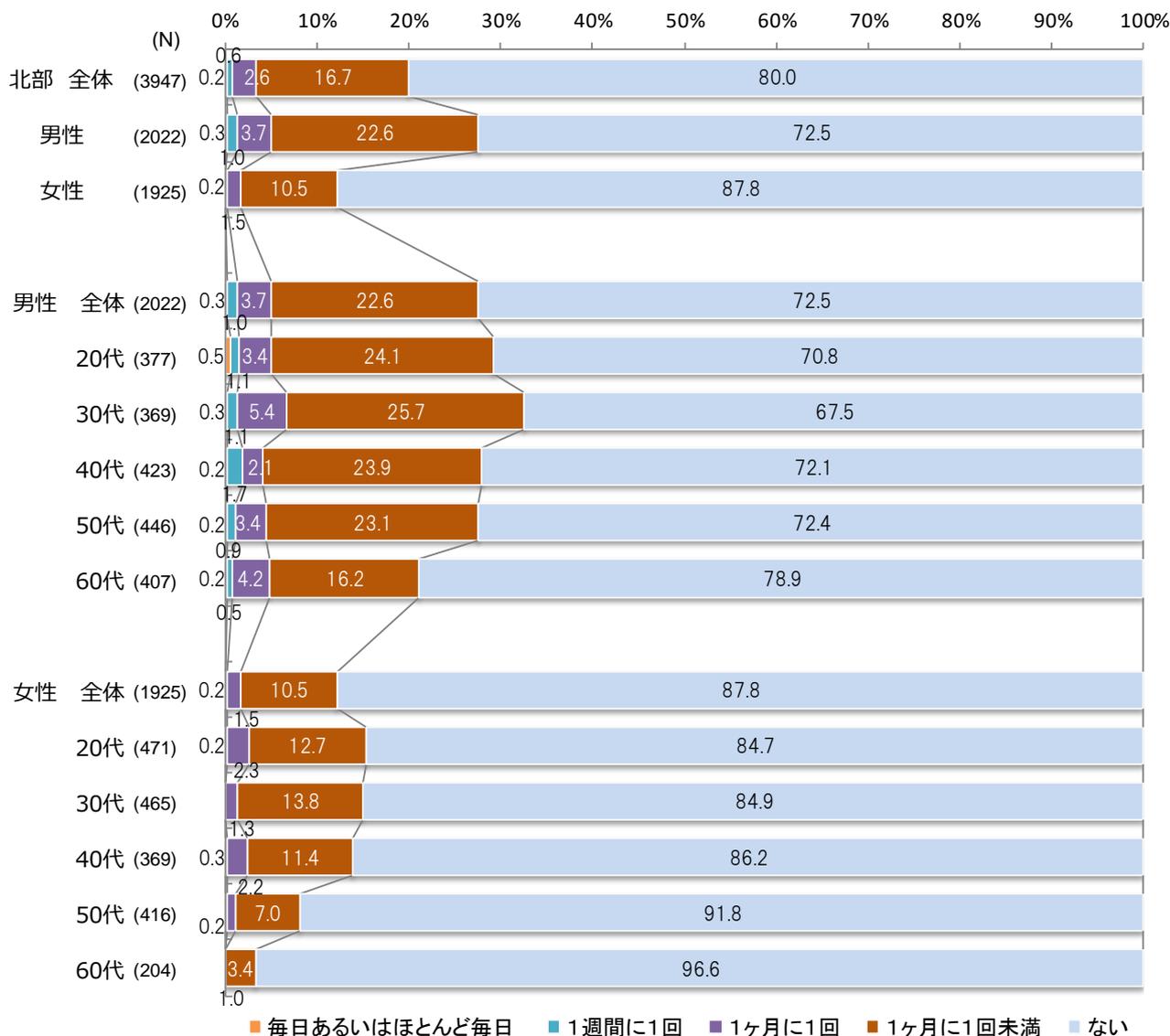
(資料出所) 平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
 「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」
 樋口 進(国立病院機構久里浜医療センター 臨床研究部)

(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。

<地域別の状況>

- ▶ 北部地域は「毎日あるいはほとんど毎日」が0.2%、「1週間に1回」が0.6%である。「ない」は80.0%である。
- ▶ 男性は「ない」が72.5%である。「1ヶ月に1回未満」が22.6%ある。女性は「ない」が87.8%である。

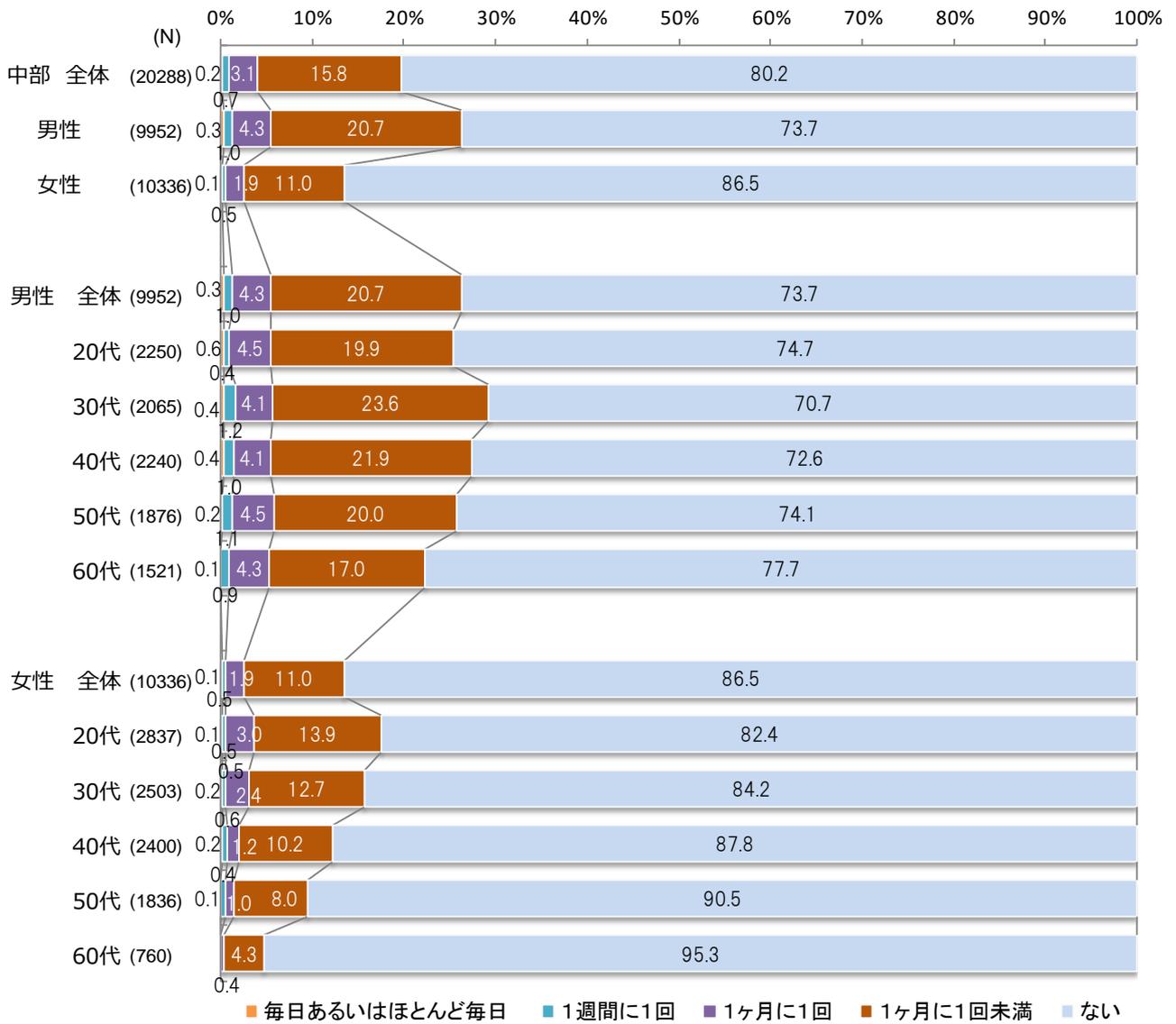
図表48 飲み過ぎの後悔頻度(北部地域)



(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。

- 中部地域は「毎日あるいはほとんど毎日」が0.2%、「1週間に1回」が0.7%である。「ない」は80.2%を占める。
- 男性は「1ヶ月に1回未満」が20.7%ある。「ない」が73.7%。女性は「ない」が86.5%である。

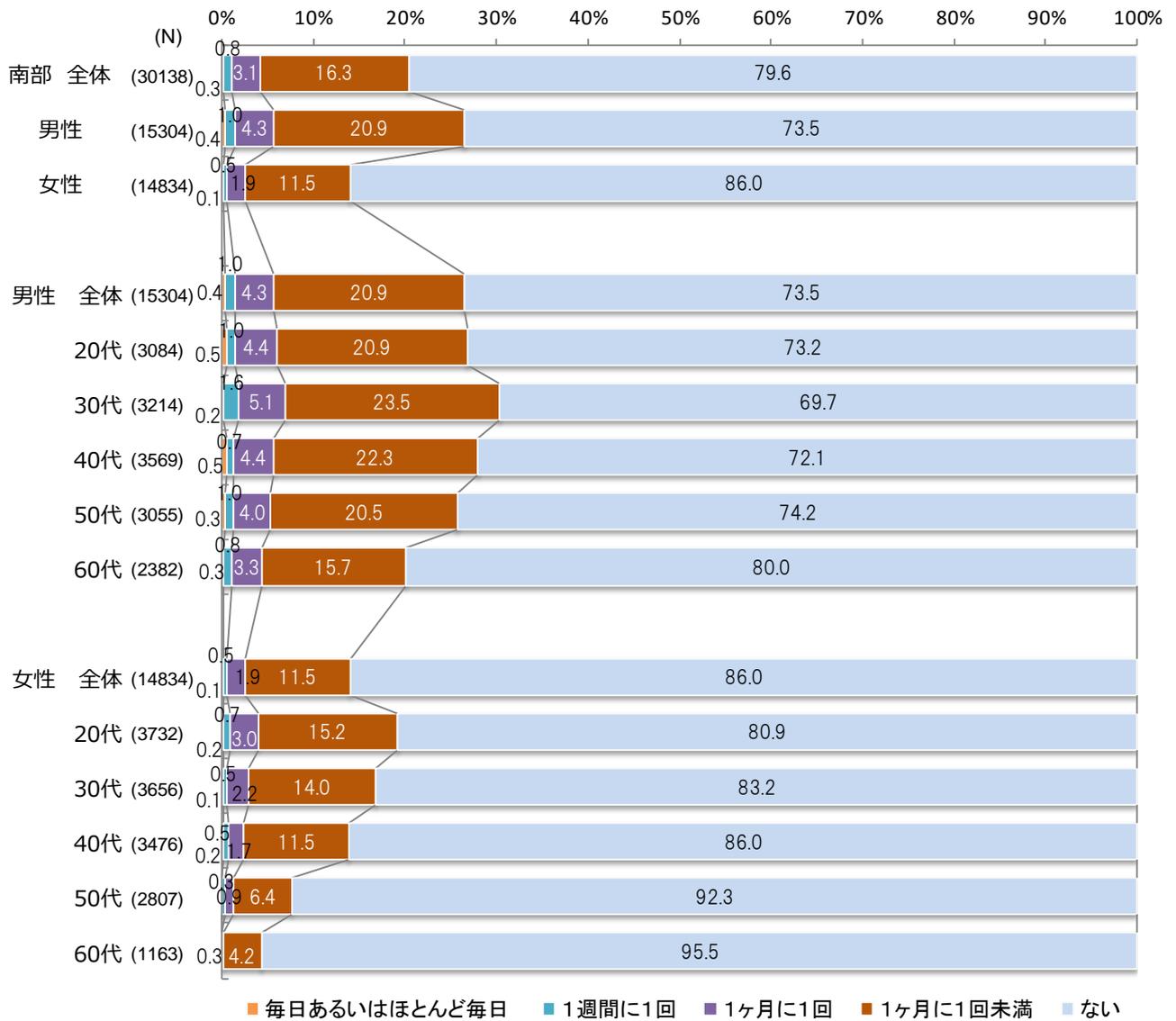
図表49 飲み過ぎの後悔頻度(中部地域)



(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。

- 南部地域は「毎日あるいはほとんど毎日」が0.3%。「1週間に1回」が0.8%である。「ない」は79.6%を占める。
- 男性は「1ヶ月に1回未満」が20.9%ある。「ない」が73.5%。女性は「ない」が86.0%である。

図表50 飲み過ぎの後悔頻度(南部地域)



(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記憶のない頻度

(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?)

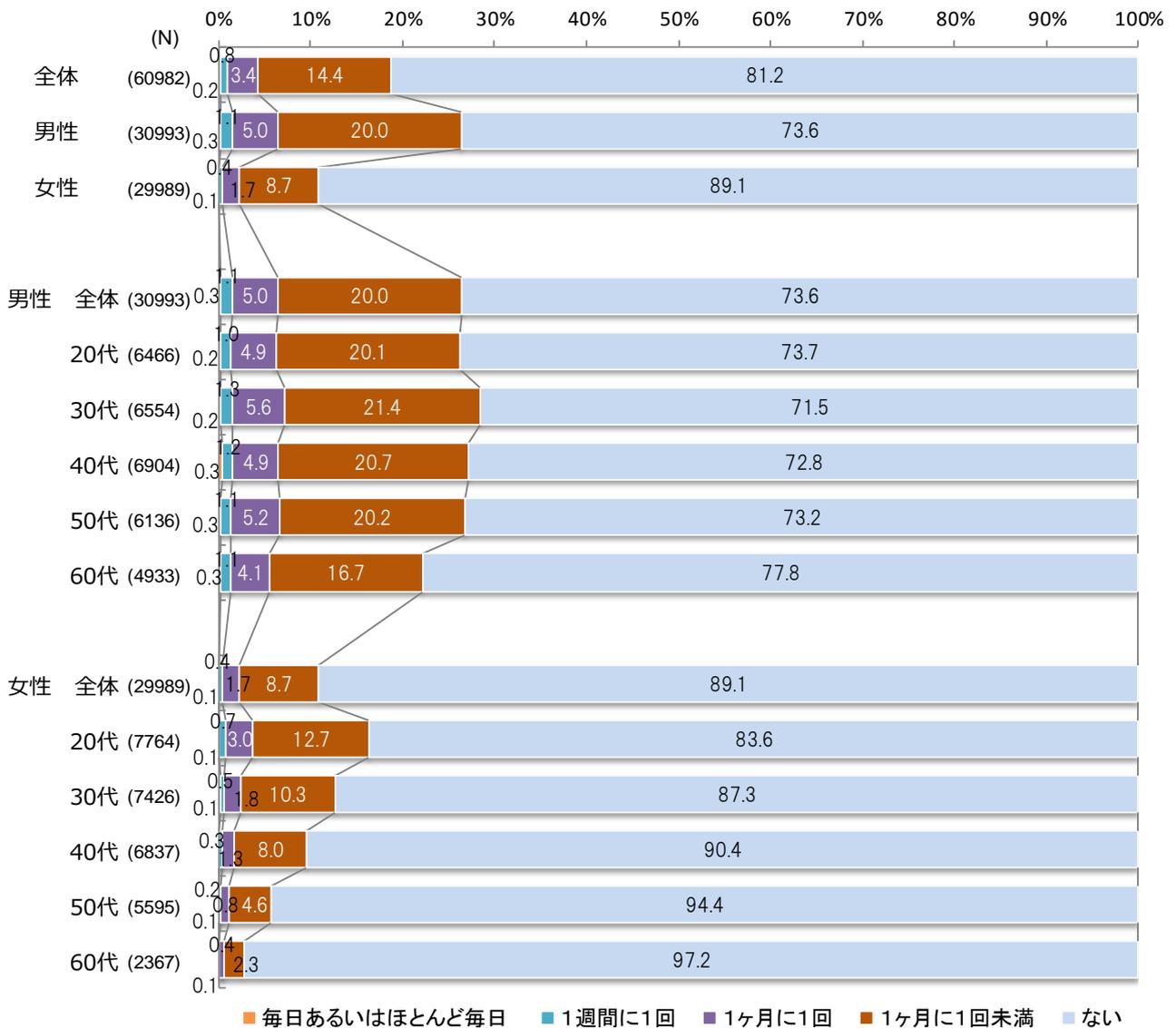
記憶のない頻度は、全体で「毎日あるいはほとんど毎日」が0.2%、「1週間に1回」が0.8%である。「ない」は81.2%である。経験のある割合は合計で18.8%である。「ない」という割合は男性よりも女性のほうが高い。男性は「1ヶ月に1回未満」が比較的高い。

男性は、「ない」が73.6%であり、2割以上は思い出せない経験がある。「1か月に1回未満」が20.0%、年代間でそれほど大きな差異はない。

女性は「ない」が89.1%であり、約1割は思い出せない経験がある。20代は「ない」が83.6%で比較的低く、反対に「1ヶ月に1回未満」が12.7%と高い。40代以上は「ない」が90%を超えている。

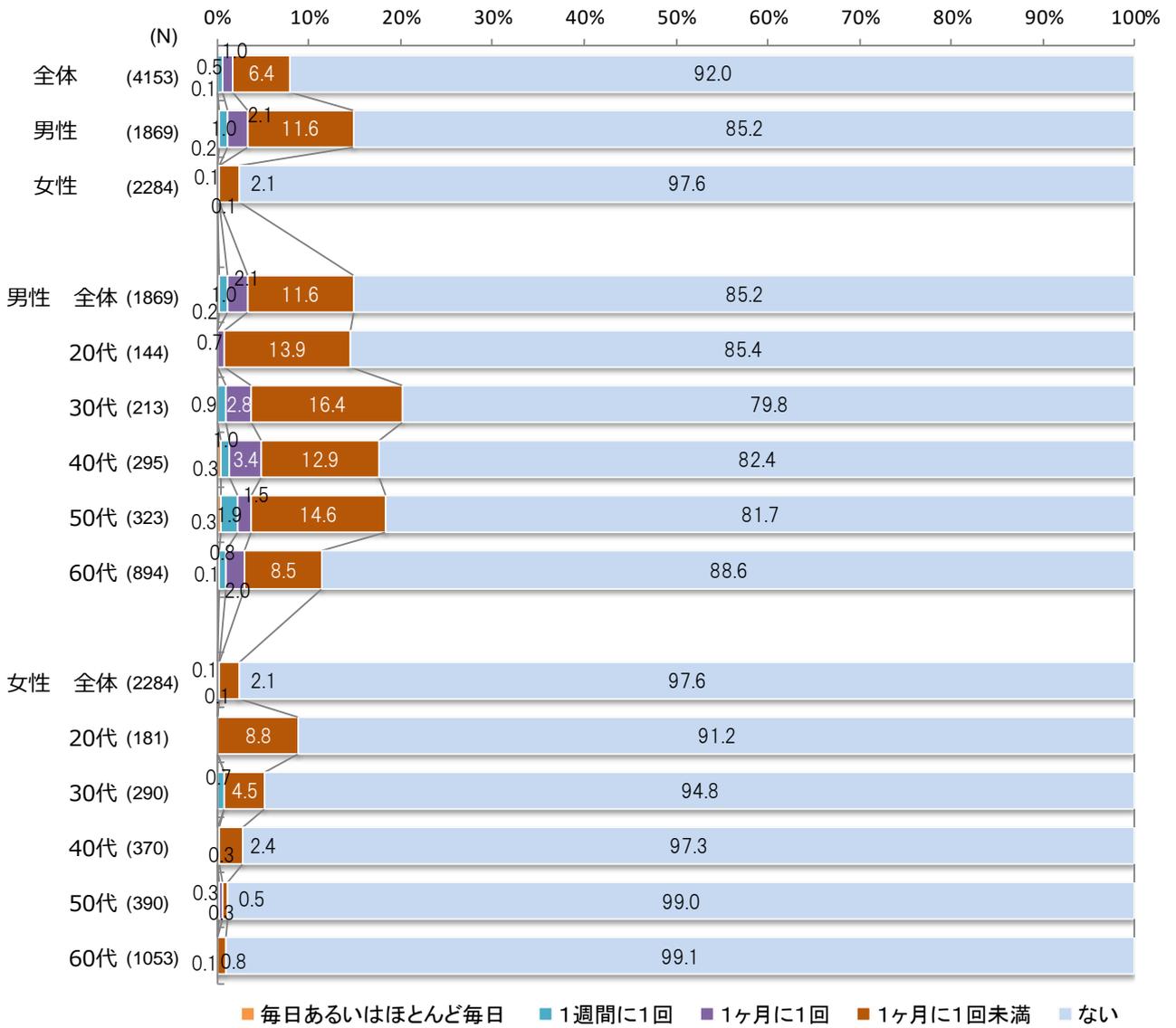
全国と比較して、男女ともに各年代において高い割合となっている。

図表51 記憶のない頻度(沖縄)



(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。

図表52 参考:記憶のない頻度(全国)



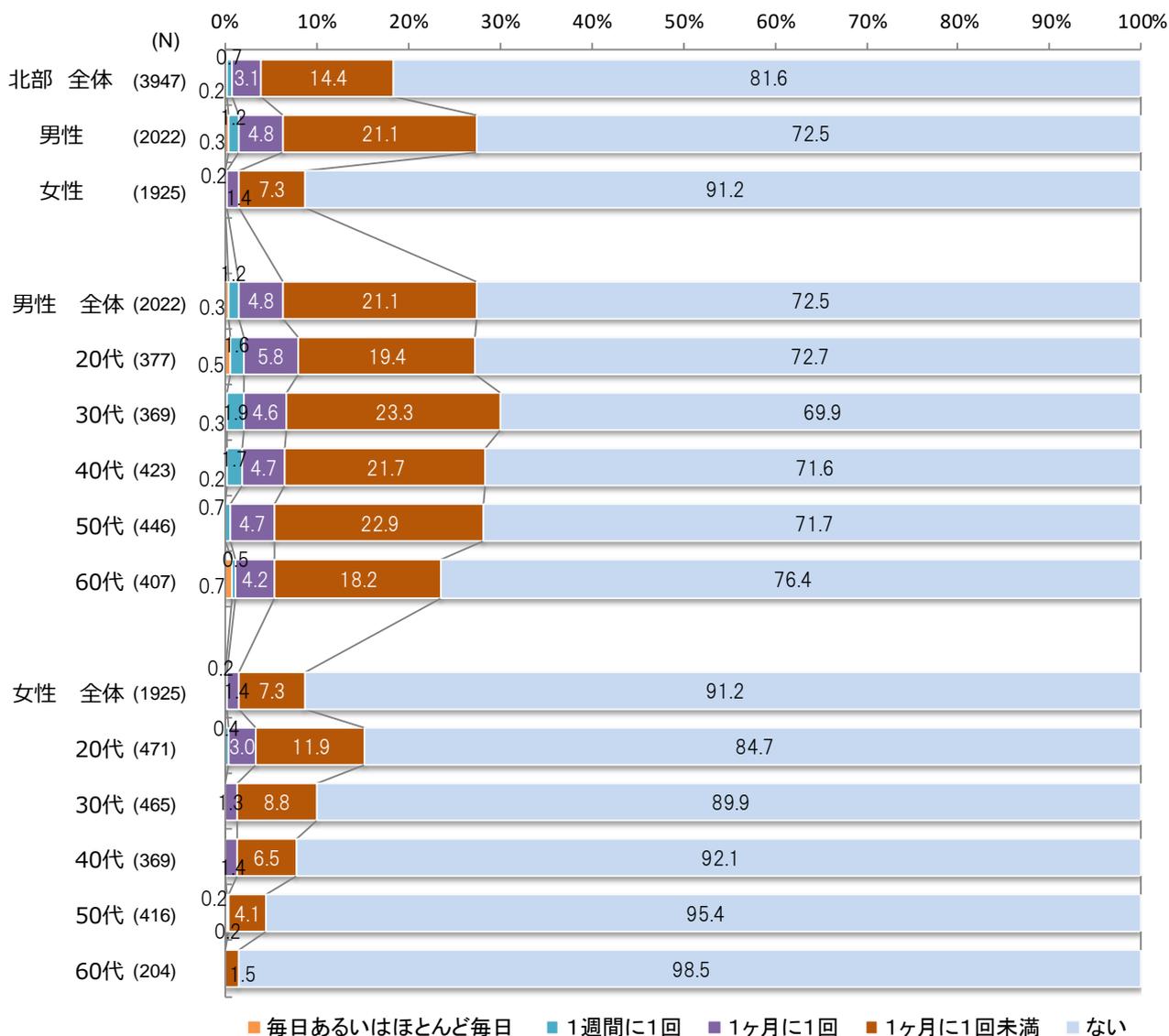
(資料出所) 平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
 「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」
 樋口 進(国立病院機構久里浜医療センター 臨床研究部)

(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。

<地域別の状況>

- ▶ 北部地域は「毎日あるいはほとんど毎日」が 0.2%、「1 週間に 1 回」が 0.7%である。一方で「ない」は 81.6%である。
- ▶ 男性は「ない」が 72.5%である。経験のある割合の合計は 27.4%である。「1 ヶ月に 1 回未満」は 21.1%ある。
- ▶ 女性は「ない」が 91.2%である。

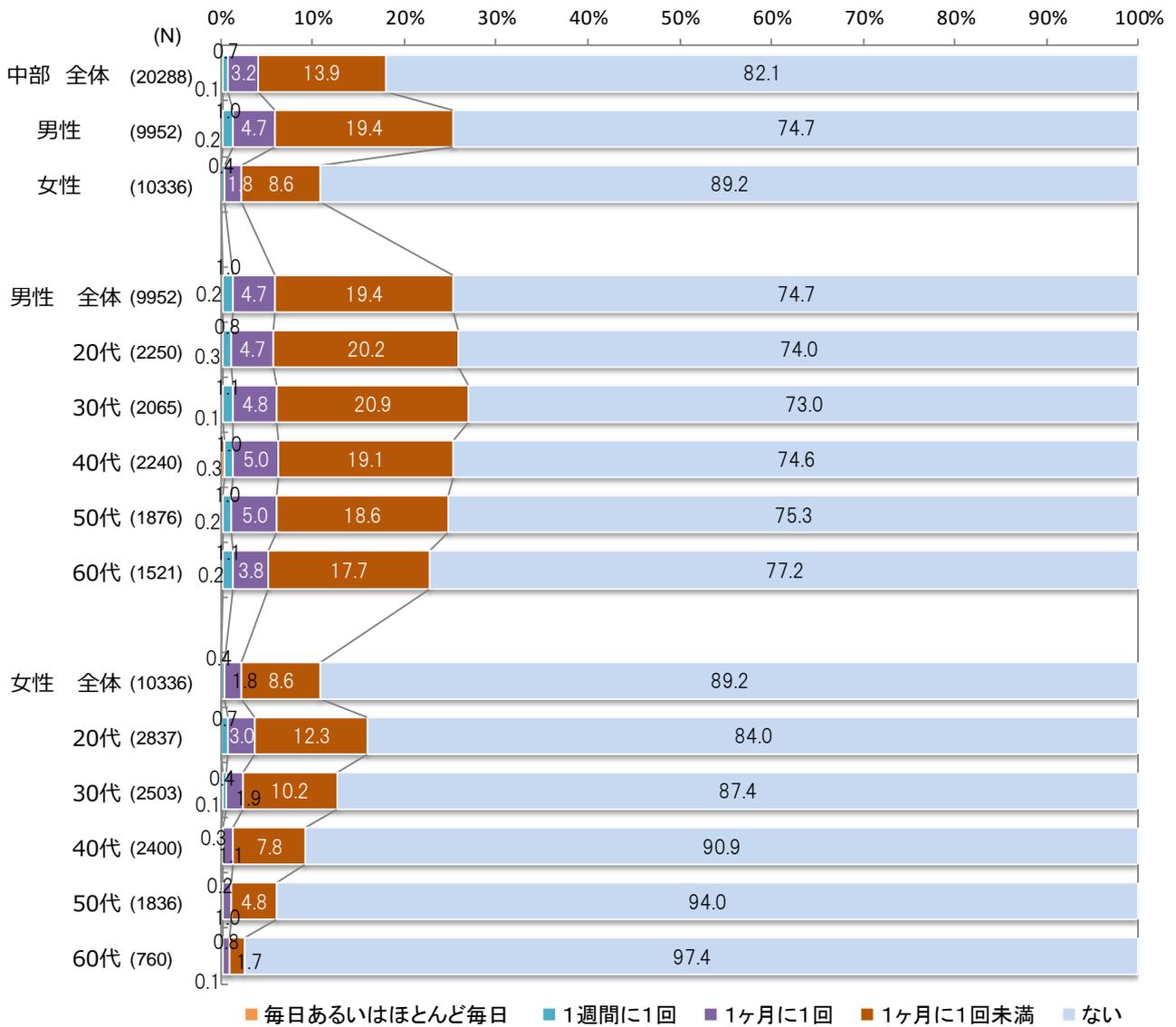
図表53 記憶のない頻度(北部地域)



(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。

- 中部地域は「毎日あるいはほとんど毎日」が 0.1%、「1 週間に 1 回」が 0.7%である。経験がある割合の合計は 17.9%である。「ない」は 82.1%である。
- 男性は「ない」が 74.7%で、経験がある割合の合計は 25.3%である。「1 ヶ月に 1 回未満」は 19.4%である。
- 女性は「ない」が 89.2%である。

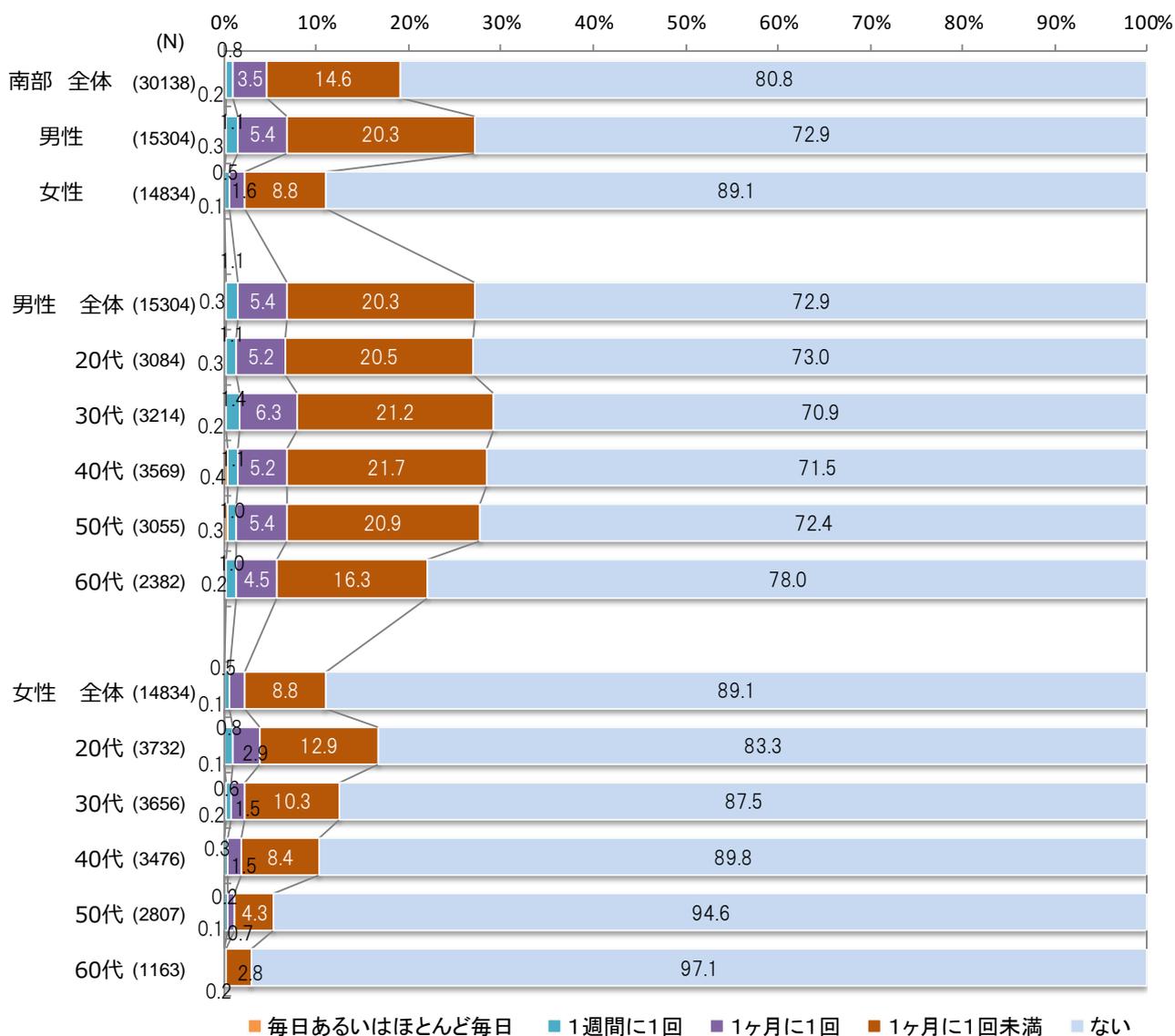
図表54 記憶のない頻度(中部地域)



(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。

- 南部地域は「毎日あるいはほとんど毎日」が0.2%。「1週間に1回」が0.8%である。経験がある割合の合計は19.1%である。「ない」は80.8%を占める。
- 男性は「ない」が72.9%で、経験がある割合は27.1%である。「1ヶ月に1回未満」が20.3%ある。
- 女性は「ない」が89.1%である。

図表55 記憶のない頻度(南部地域)



(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。

⑦けがの経験

(あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか?)

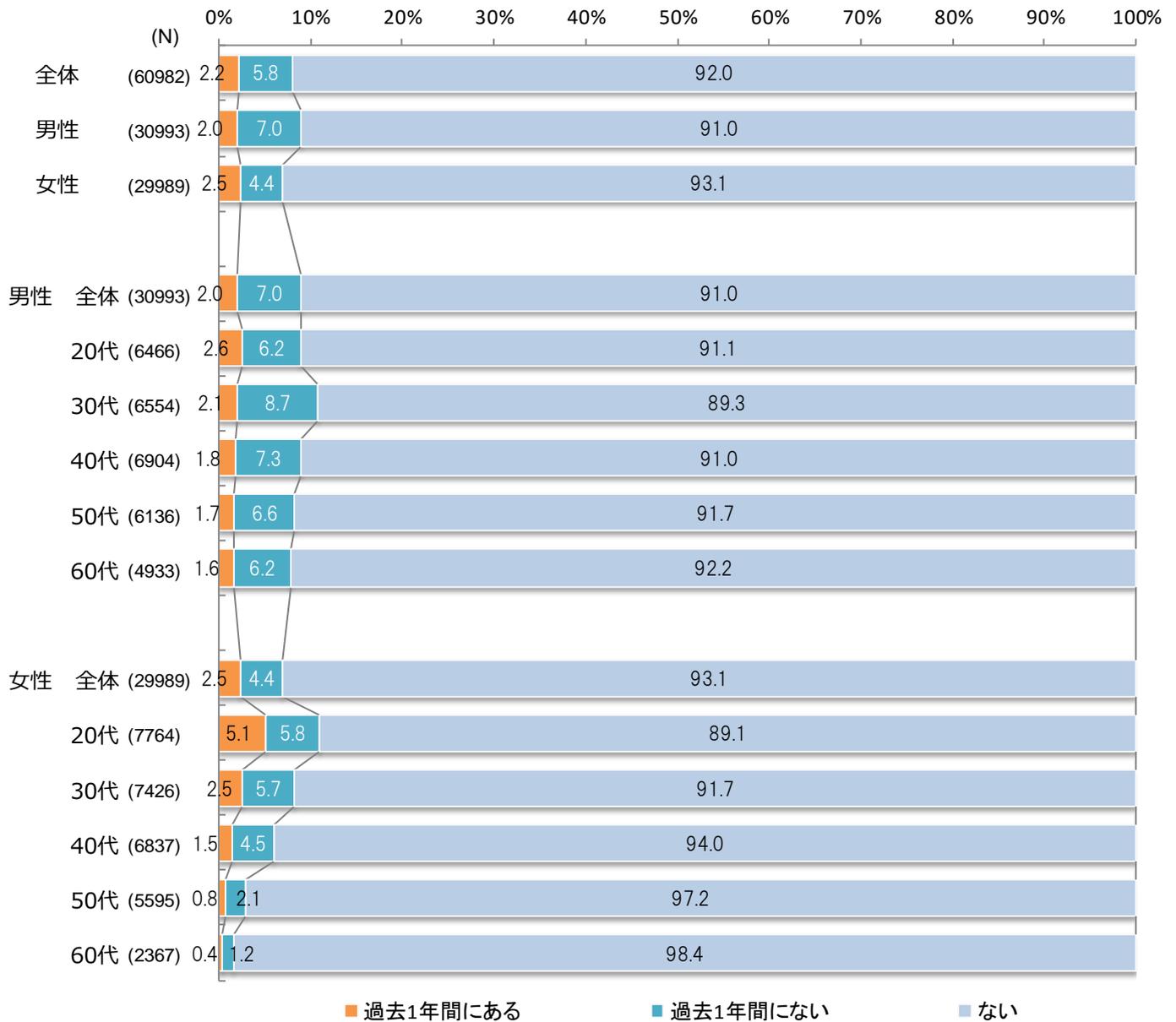
けがの経験は、全体で「過去1年間にある」が2.2%、「過去1年間にない」が5.8%である。経験率合計は8.0%である。男性の経験率は9.0%、女性は6.9%である。

男性のけがの経験は、1割未満で年代間ではそれほど大きな差異はないが、30代は10.8%と比較的高い。約9割はけがの経験はない。

女性は年代が若いほどけがの経験がある。20代は経験率が10.9%と男性の30代と同程度に高い。9割以上はけがの経験はない。

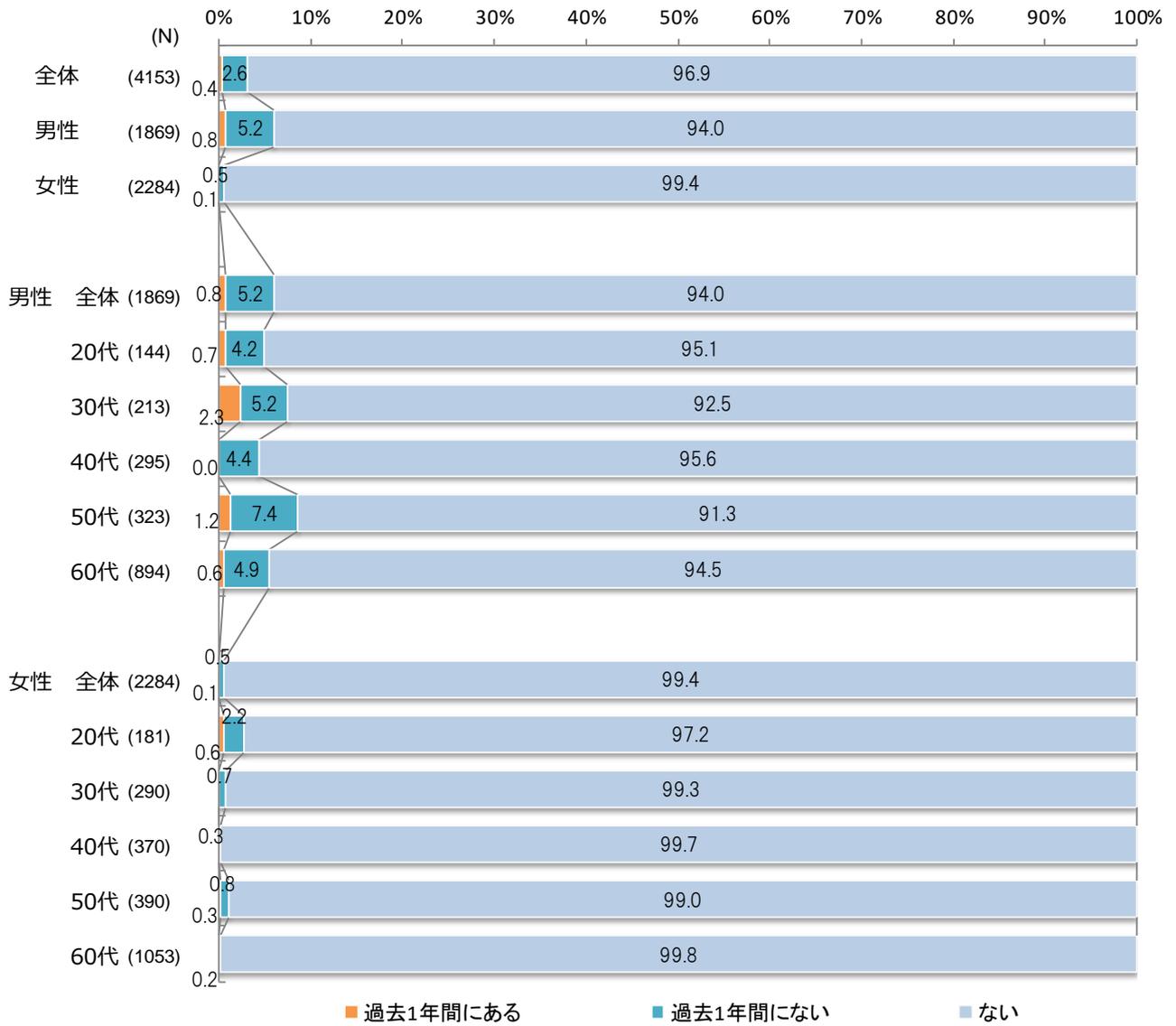
全国と比較して、女性は各年代において高い割合となっている。

図表56 けがの経験(沖縄)



(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。

図表57 参考:けがの経験(全国)



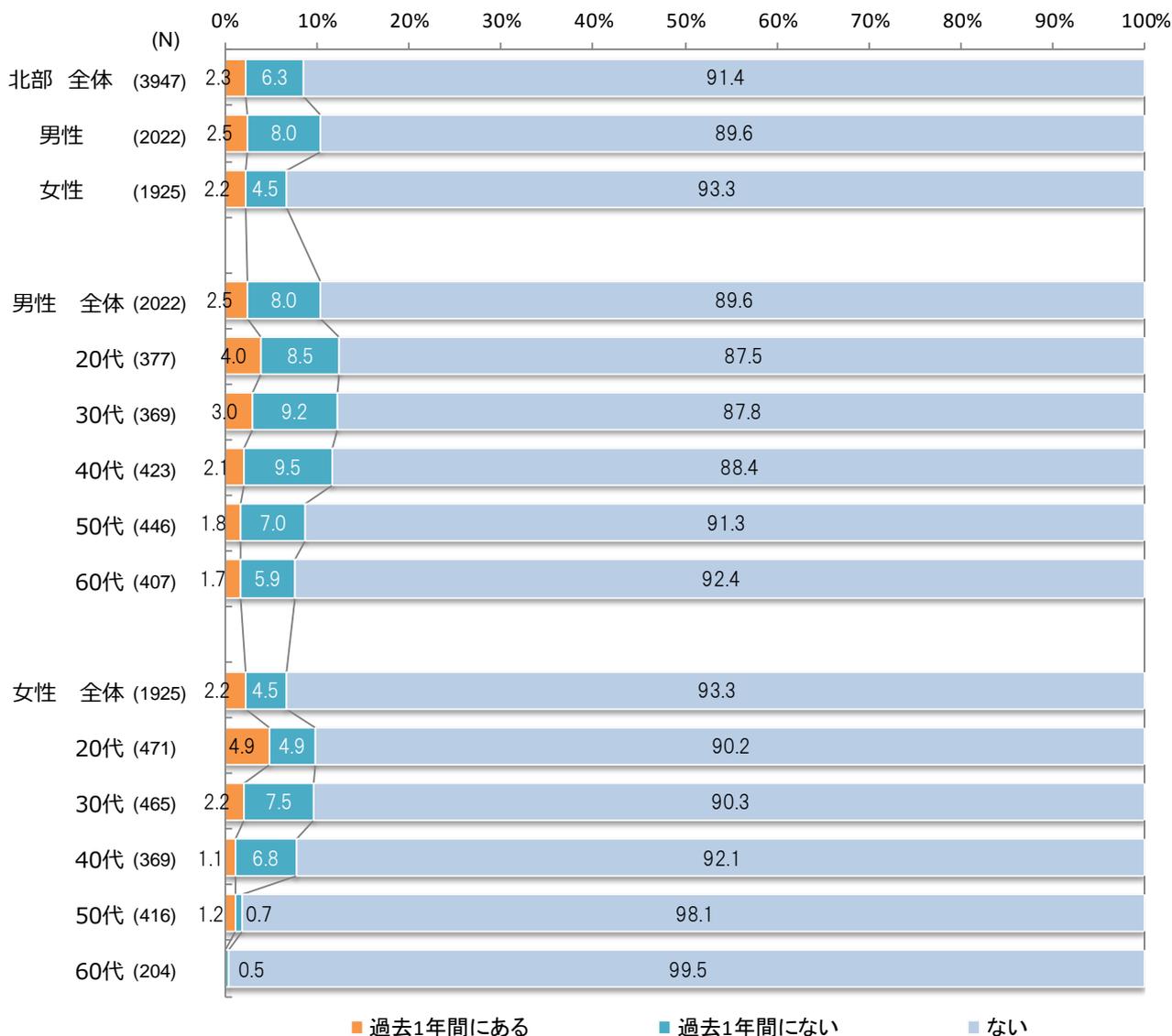
(資料出所) 平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
 「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」
 樋口 進(国立病院機構久里浜医療センター 臨床研究部)

(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。

<地域別の状況>

- 北部地域は「過去1年間にある」が2.3%、「過去1年間にない」が6.3%である。経験率合計は8.6%である。男性の経験率は10.5%、女性は6.7%である。
- 男性20代の経験率は12.5%でどの年代よりも高い。次いで30代が経験率12.2%と続いている。
- 女性20代の経験率が9.8%である。20代は「過去1年間にある」が4.9%とどの年代よりも高い。

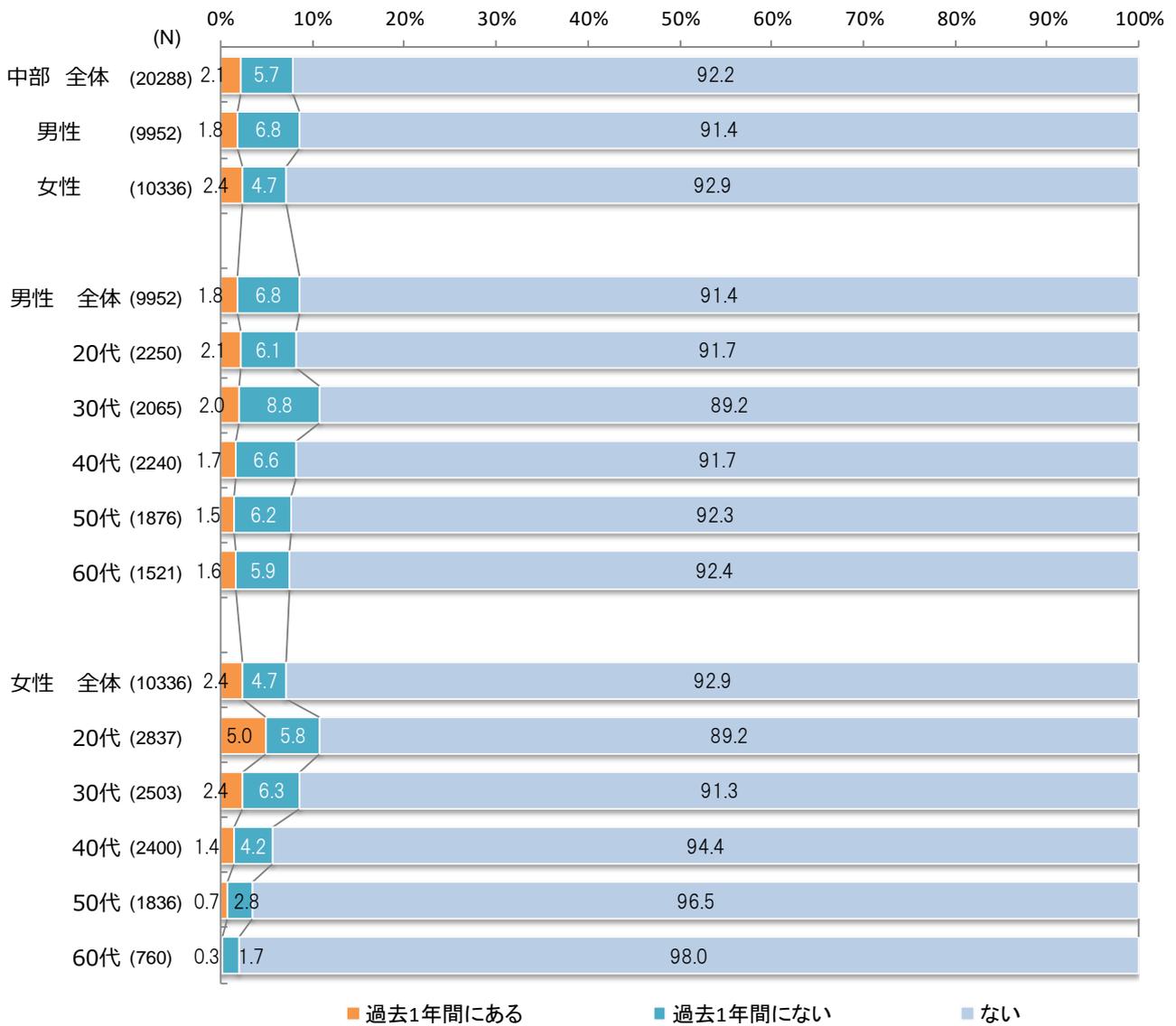
図表58 けがの経験(北部地域)



(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。

- 中部地域は「過去1年間にある」が2.1%、「過去1年間にない」が5.7%である。経験率合計は7.8%である。男性の経験率は8.6%、女性は7.1%である。男女間で大きな差異はない。
- 男性30代の経験率は10.8%で、年代間で最も高い。
- 女性20代の経験率が10.8%で、年代間で最も高い。

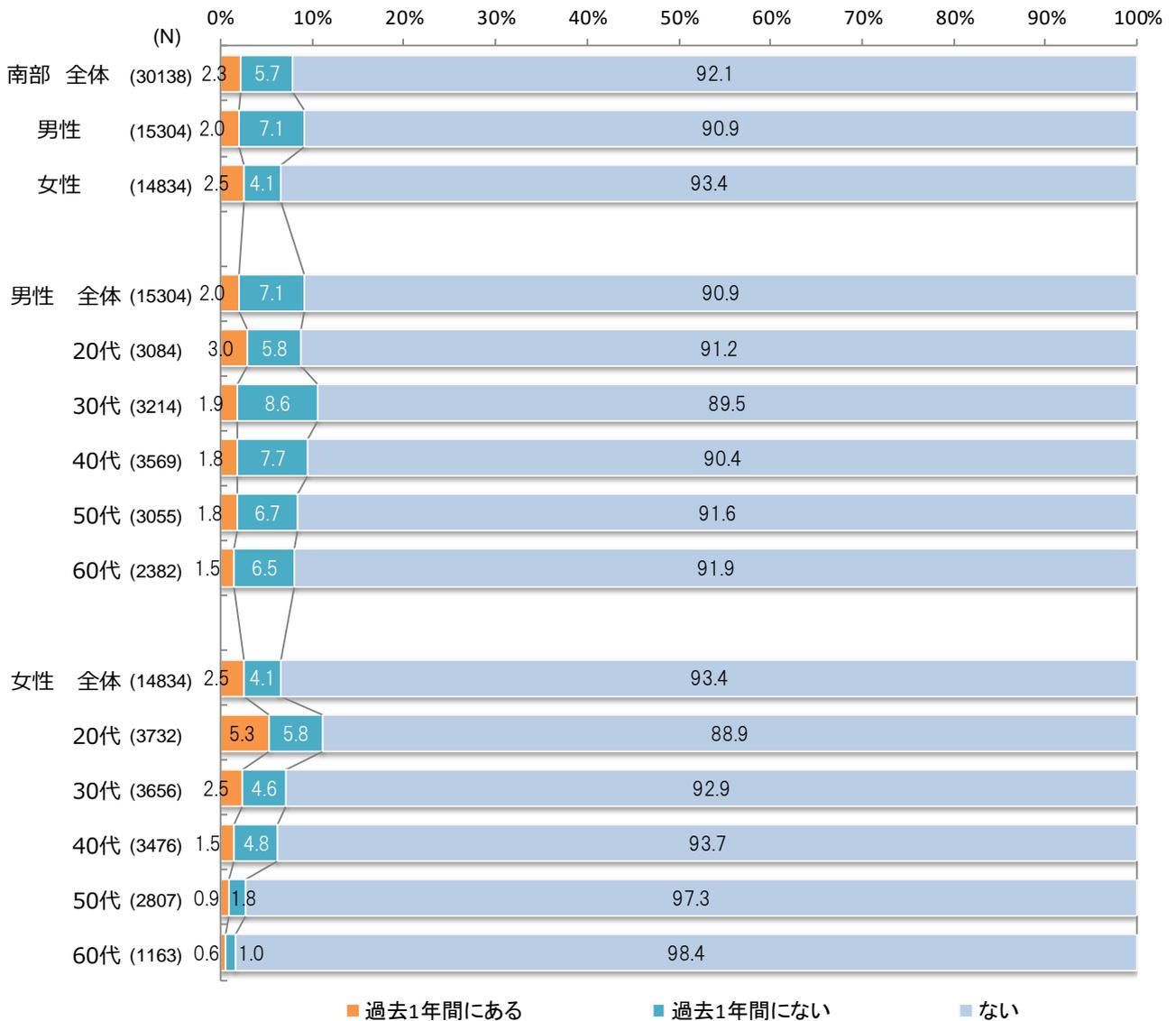
図表59 けがの経験(中部地域)



(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。

- 南部地域は「過去1年間にある」が2.3%、「過去1年間にない」が5.7%である。経験率合計は8.0%である。男性の経験率は9.1%、女性は6.6%である。
- 男性は年代間の経験率に差異が少ない。
- 女性20代の経験率は11.1%で、性別年代間で最も高い。

図表60 けがの経験(南部地域)



(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。

⑧注意を受けた経験

(肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人から、あなたの飲酒量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?)

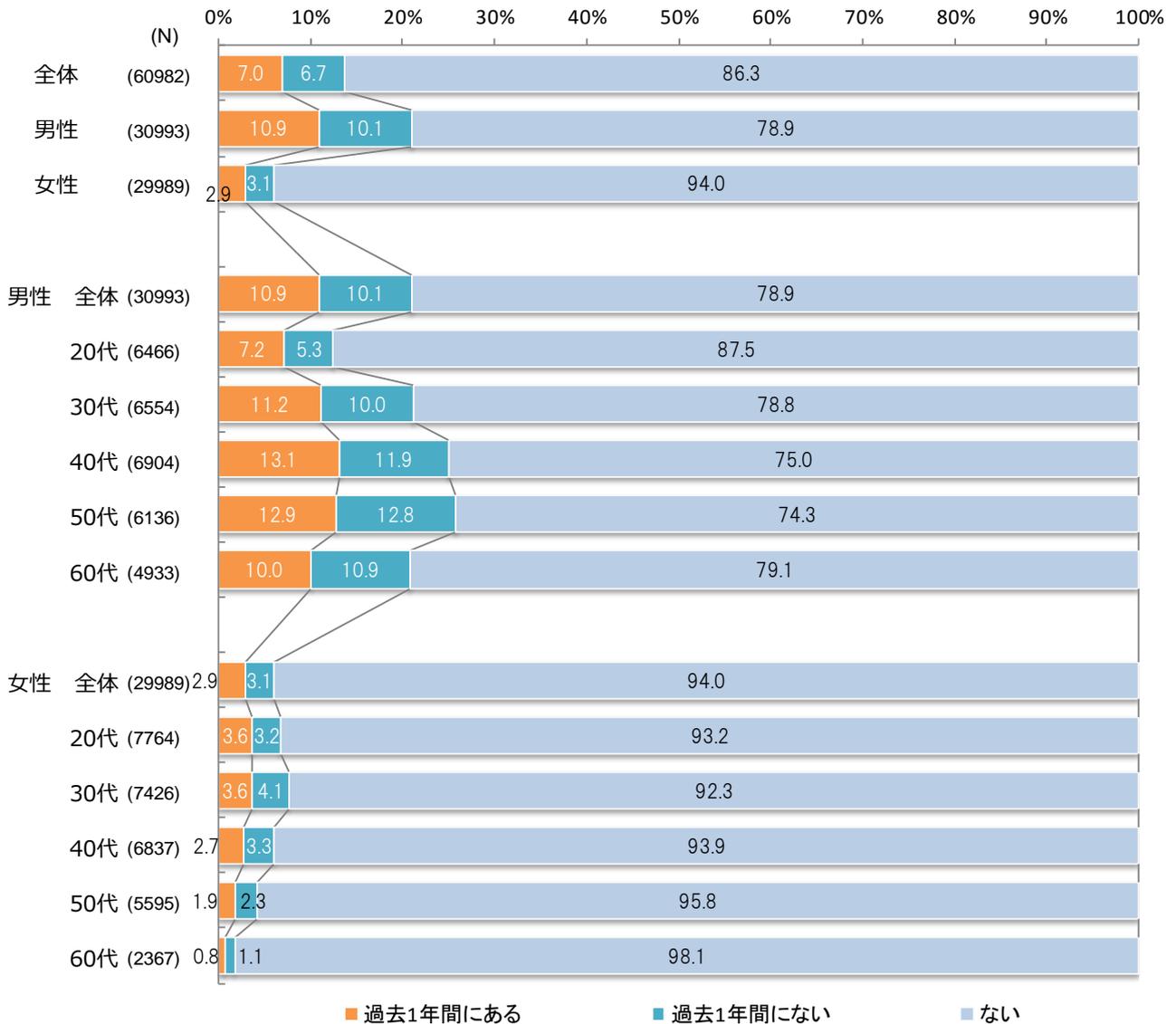
注意を受けた経験は、全体で「過去1年間にある」が7.0%、「過去1年間にない」が6.7%、経験がある者の合計は13.7%となっている。男性の経験率は21.0%と女性よりも高い。

男性は、「ない」が78.9%、30代から60代までで経験率20%以上となっており、特に50代は25.7%と最も高い。

女性は、「ない」が94.0%となっており、注意を受けた経験がある者は1割以下となっている。20代が6.8%、30代が7.7%、40代が6.0%と他の年代に比べて高い。

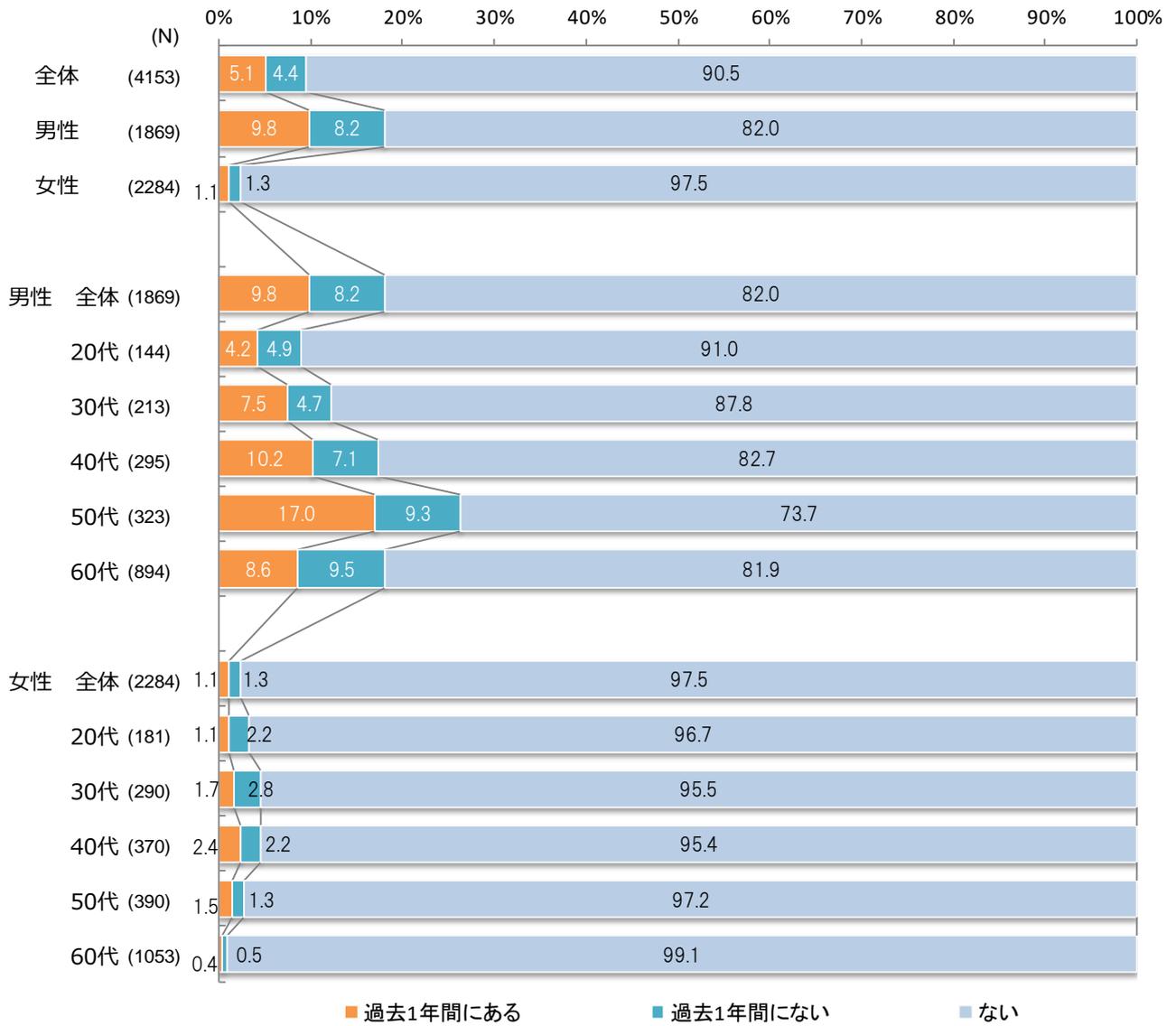
全国と比較して、男性の30代、40代、女性は各年代において高い割合となっている。

図表61 注意を受けた経験(沖縄)



(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。

図表62 参考:注意を受けた経験(全国)



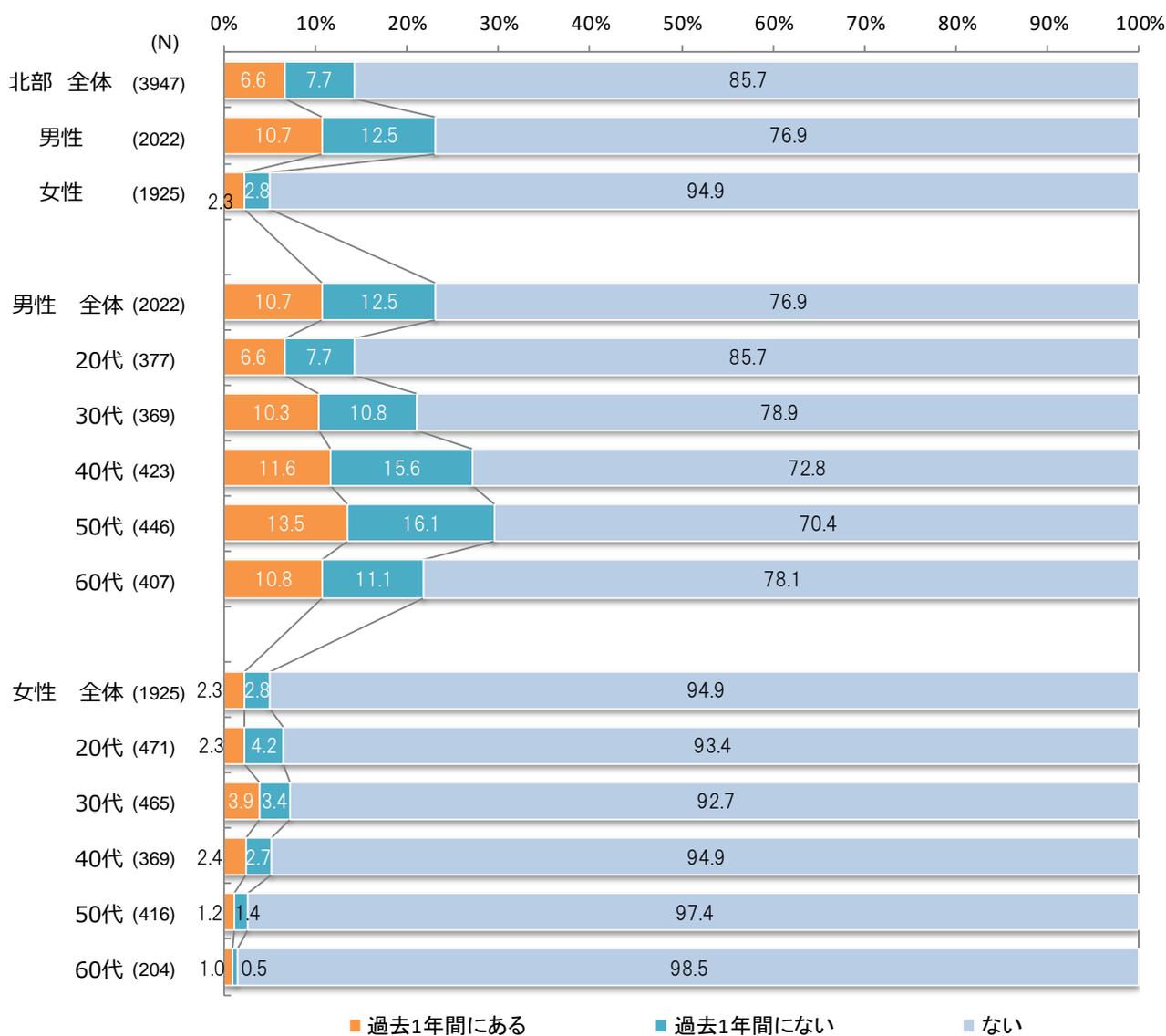
(資料出所) 平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
 「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」
 樋口 進(国立病院機構久里浜医療センター 臨床研究部)

(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。

<地域別の状況>

- 北部地域は「過去1年間にある」が6.6%、「過去1年間にない」が7.7%である。経験率合計は14.3%である。男性の経験率は23.2%と女性よりも高い。
- 男性50代の経験率は29.6%と最も高い。次いで40代27.2%、60代が21.9%と続いている。
- 女性30代が「過去1年間にある」が3.9%で、女性の中で比較的高い。

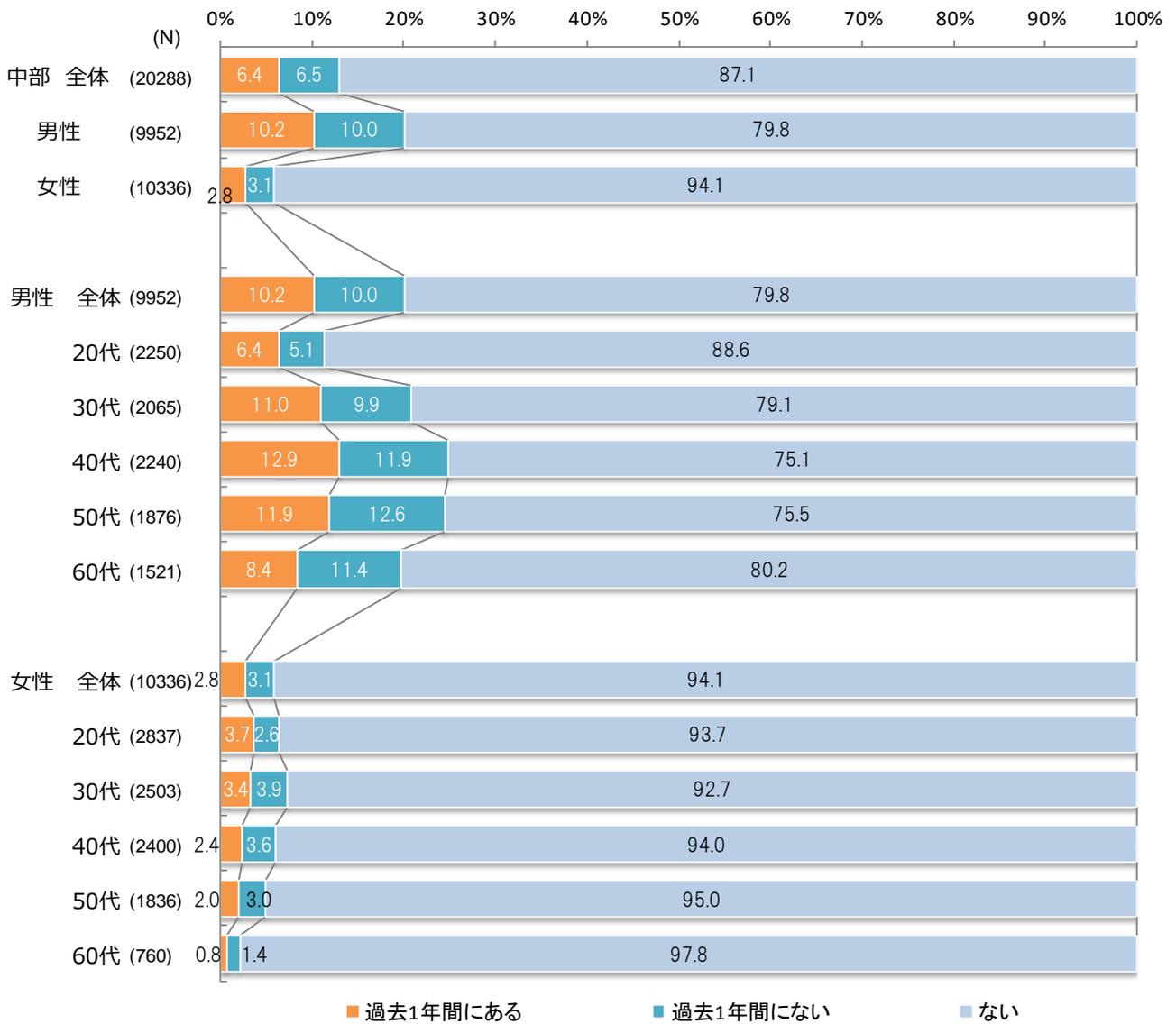
図表63 注意を受けた経験(北部地域)



(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。

- 中部地域は「過去1年間にある」が6.4%、「過去1年間にない」が6.5%である。経験率合計は12.9%である。男性の経験率は20.2%、女性は5.9%で、男性の方が高い。
- 男性40代の経験率は24.8%と高い。次いで50代が24.5%、30代が20.9%と続いている。
- 女性30代の経験率が7.3%と高く、次いで20代が6.3%と続いている。

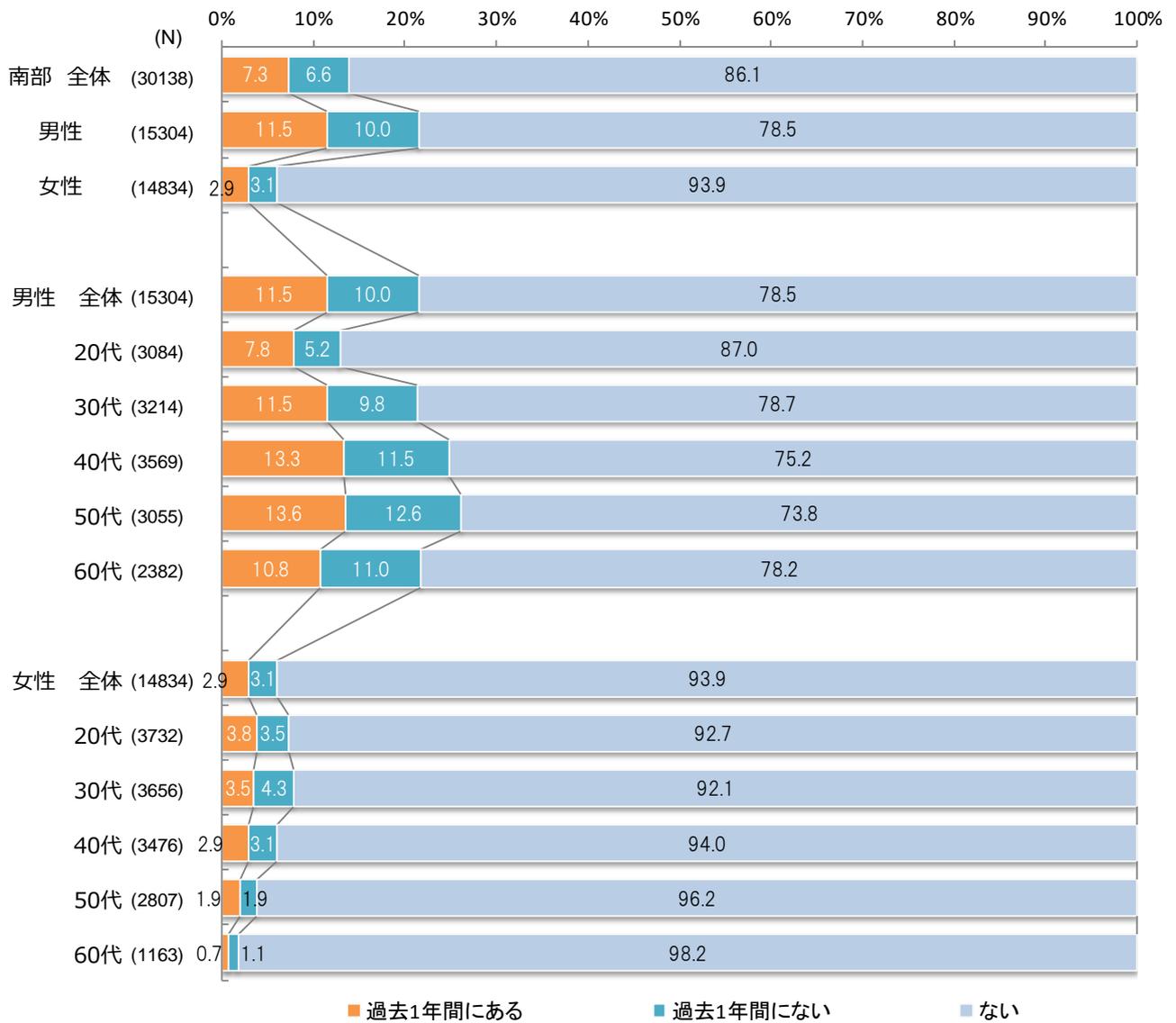
図表64 注意を受けた経験(中部地域)



(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。

- 南部地域は「過去1年間にある」が7.3%、「過去1年間にない」が6.6%である。経験率合計は13.9%である。男性の経験率は21.5%で女性6.0%より高い。
- 男性50代が26.2%と高い。次いで40代24.8%、60代が21.8%、30代が21.3%と続いている。
- 女性30代の経験率は7.8%で年代間で最も高い。

図表65 注意を受けた経験(南部地域)



(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。

⑨6ドリンク以上の飲酒頻度

(一度に、ビール 500ml缶で3本以上、泡盛で1合半以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか?)

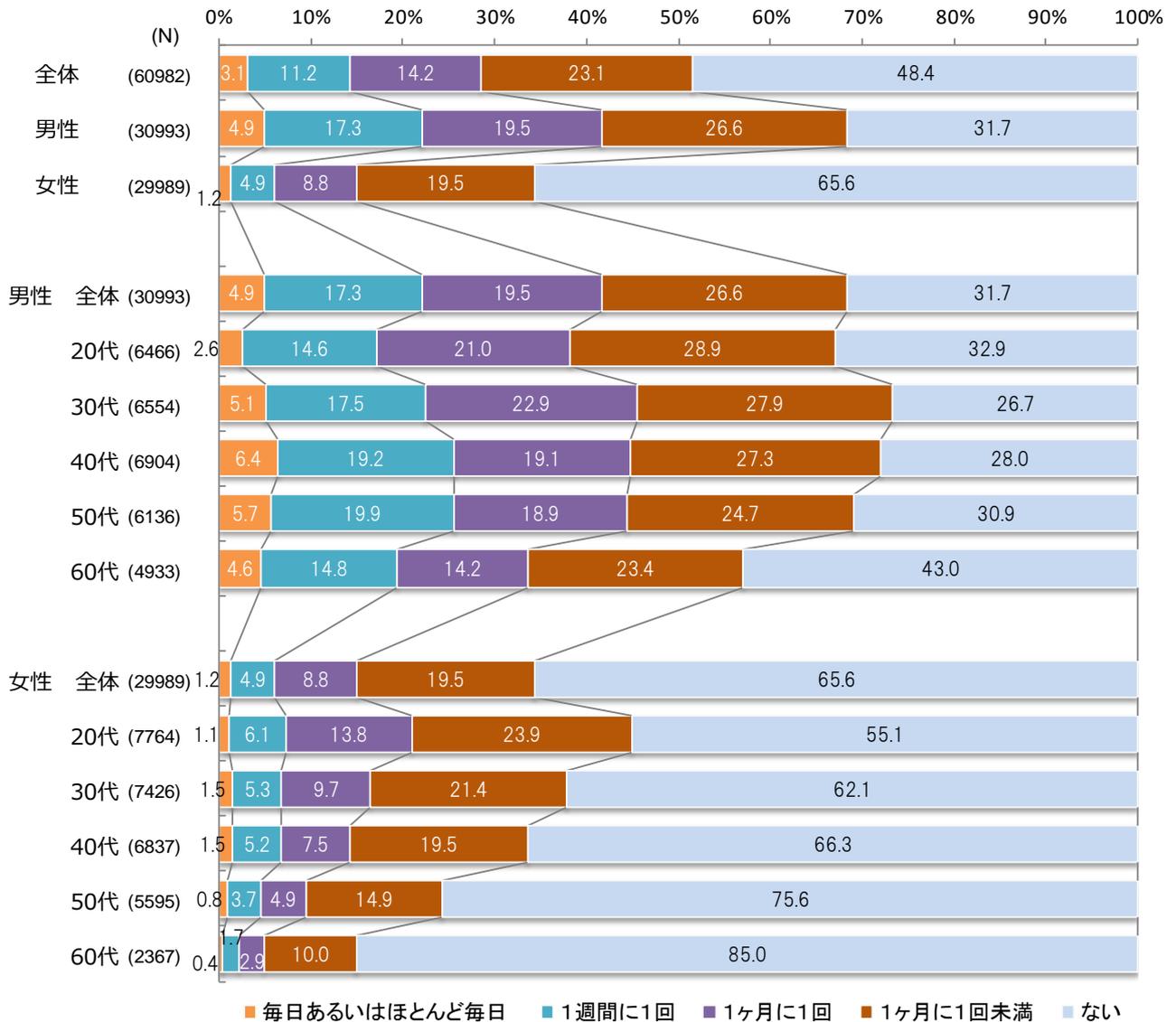
6ドリンク以上の飲酒頻度は、全体で「毎日あるいはほとんど毎日」が 3.1%、「1週間に1回」が 11.2%、「1ヶ月に1回」が 14.2%、「1ヶ月に1回未満」が 23.1%であり、6ドリンク以上の飲酒がある者は 51.6%と過半数である。

男性の6ドリンク以上の飲酒頻度は高く、「ない」が 31.7%と、約7割が6ドリンク以上の飲酒の機会がある。頻度については、30代から50代までは「毎日あるいはほとんど毎日」が5%以上あり、次いで60代も 4.6%と高い。

女性は、「ない」が 65.6%、20代で飲酒をしている者が 44.9%と女性のうちで最も高い。飲酒は年代が高いほど低くなるが、「毎日あるいはほとんど毎日」は 20代から40代まで 1.0%以上ある。

全国と比較して、男女ともに各年代とも割合が高い。

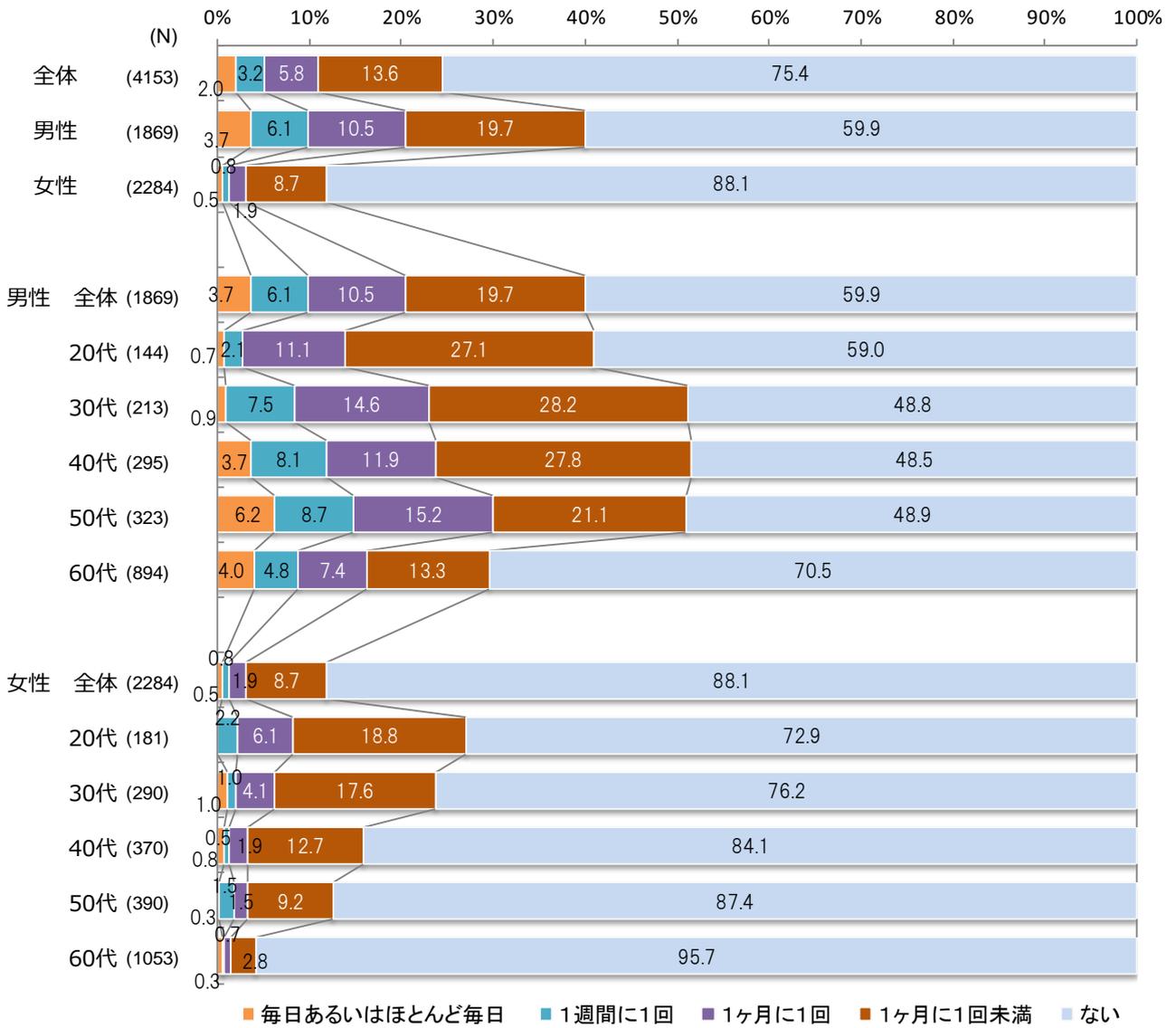
図表66 6ドリンク以上の飲酒頻度(沖縄)



(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。

図表67 参考:6ドリンク以上の飲酒頻度(全国)



(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)

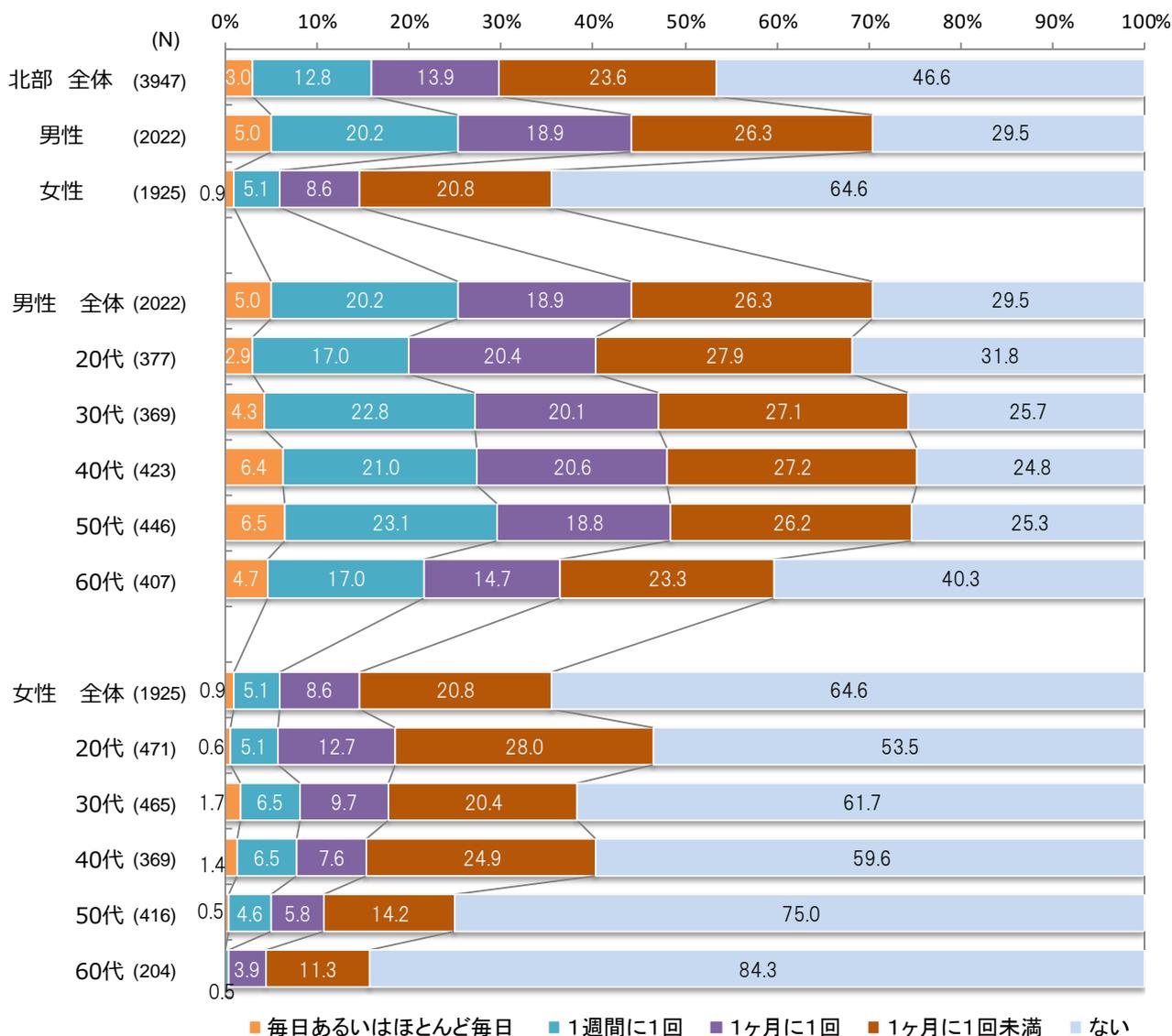
(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は 100%にならない場合がある。

(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。

<地域別の状況>

- 北部地域は「毎日あるいはほとんど毎日」が3.0%、「1週間に1回」が12.8%、「1ヶ月に1回」が13.9%、「1ヶ月に1回未満」が23.6%である。飲酒率合計は53.3%と過半数である。
- 男性40代の飲酒率は75.2%と最も高い。次いで30代が74.3%と続いている。50代は「毎日あるいはほとんど毎日」が6.5%、40代も6.4%と高い。60代の飲酒率合計は低い。
- 女性20代が46.4%と半数に近い飲酒率がある。40代が40.4%と続いている。

図表68 6ドリンク以上の飲酒頻度(北部地域)

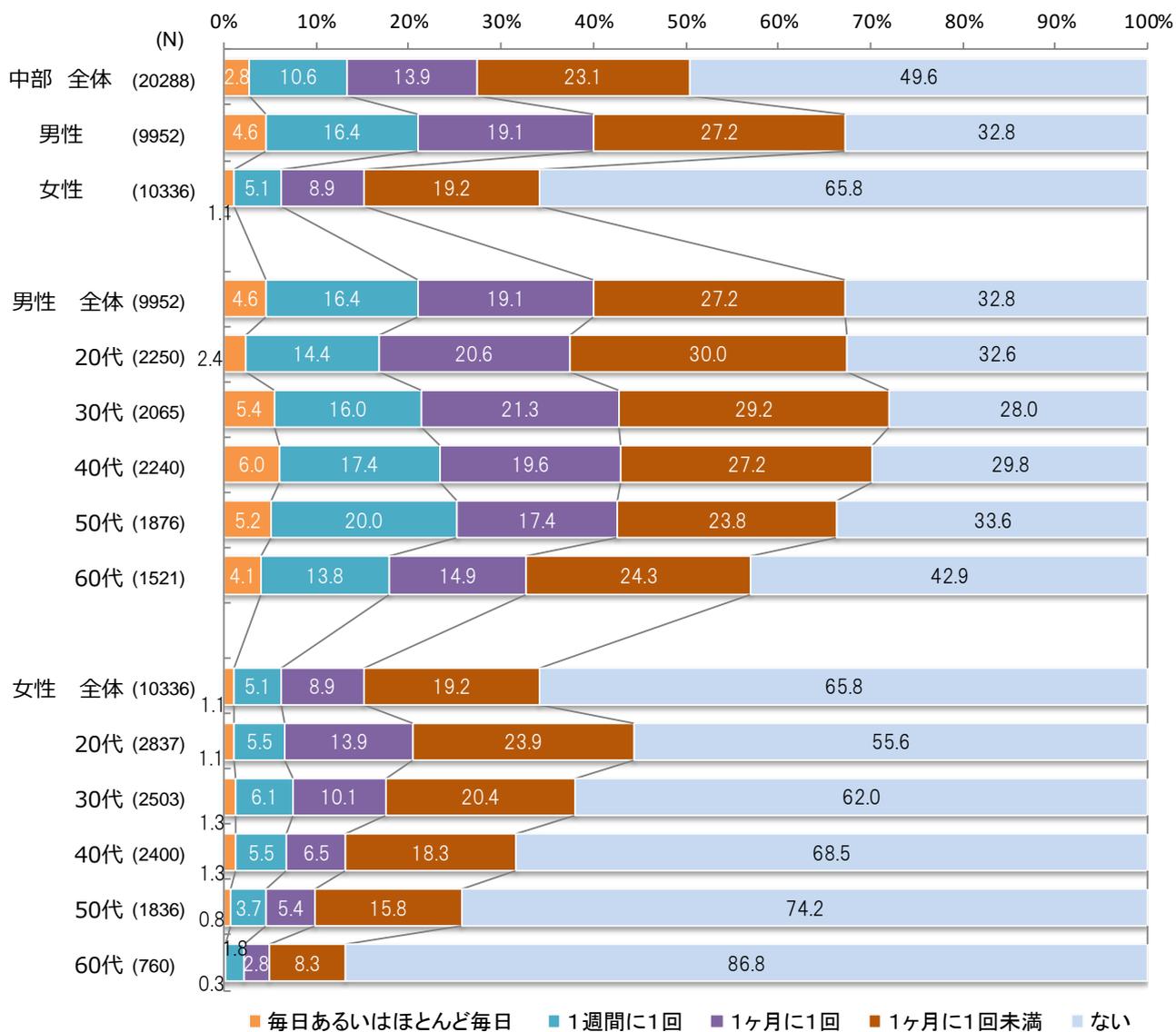


(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

(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。

- 中部地域は「毎日あるいはほとんど毎日」が 2.8%、「1 週間に 1 回」が 10.6%で、飲酒率合計は 50.4%と半数である。
- 男性 30 代の飲酒率が 71.9%と高い。次いで 40 代が 70.2%、20 代が 67.4%と続いている。
- 女性 20 代の飲酒率が 44.4%と高い。年代が高いほど低くなっている。ただ、「毎日あるいはほとんど毎日」という飲酒が 20 代から 40 代まで 1.0%以上が続いている。

図表69 6ドリンク以上の飲酒頻度(中部地域)

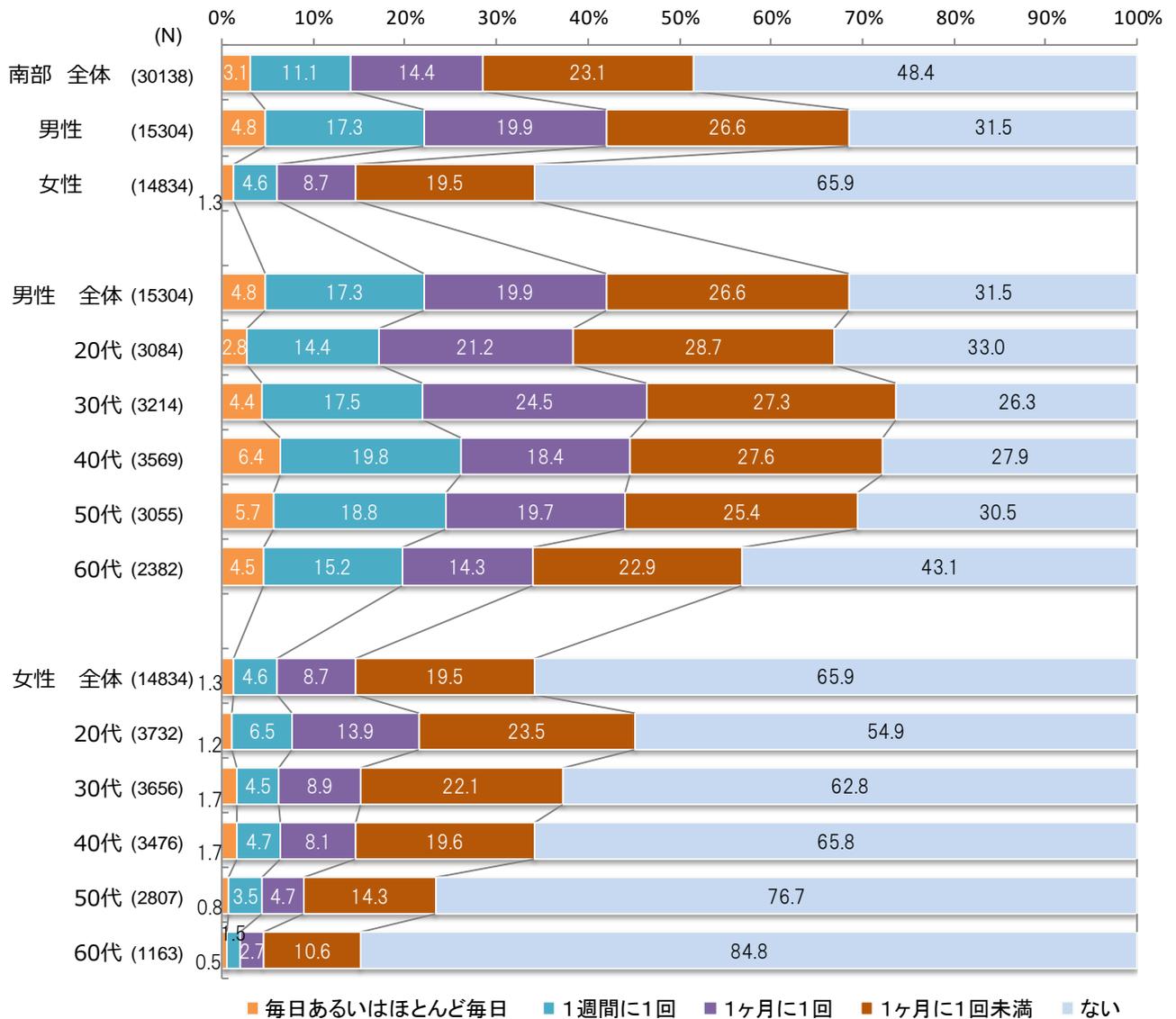


(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は 100%にならない場合がある。

(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。

- 南部地域は「毎日あるいはほとんど毎日」が 3.1%、「1 週間に 1 回」が 11.1%で、飲酒率合計は 51.7%と過半数である。
- 男性 40 代は「毎日あるいはほとんど毎日」が 6.4%、「1 週間に 1 回」を含めた合計が 26.2%と高い。次いで 50 代が 24.5%、30 代が 21.9%、60 代 19.7%と続いている。
- 女性 20 代の飲酒率は 45.1%で、年代間で最も高い。年代が高いほど低くなる。

図表70 6ドリンク以上の飲酒頻度(南部地域)

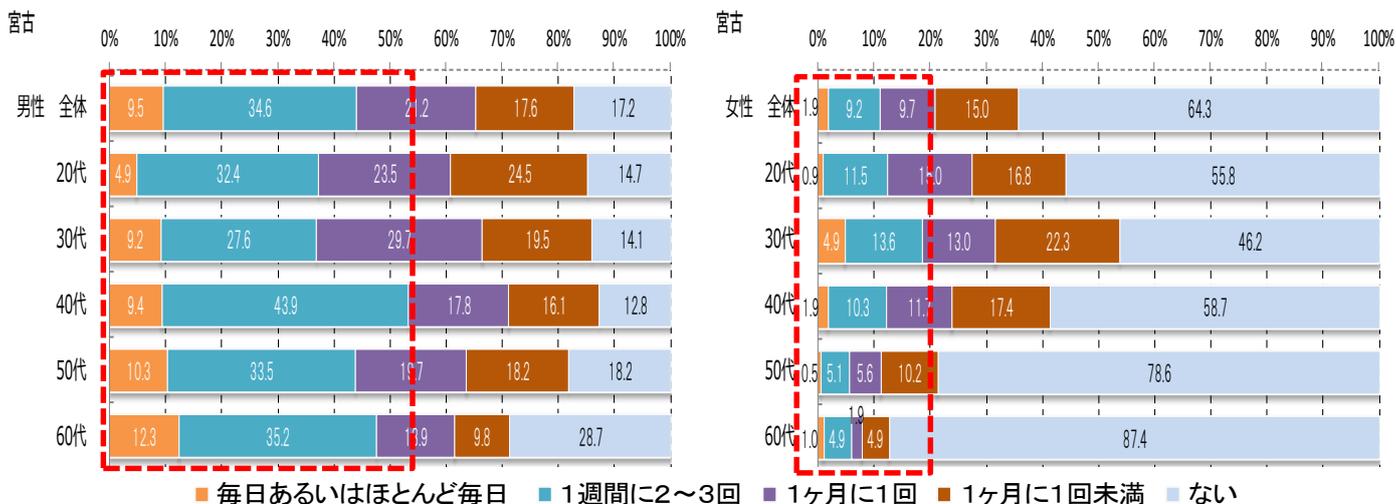


(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は 100%にならない場合がある。

(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。

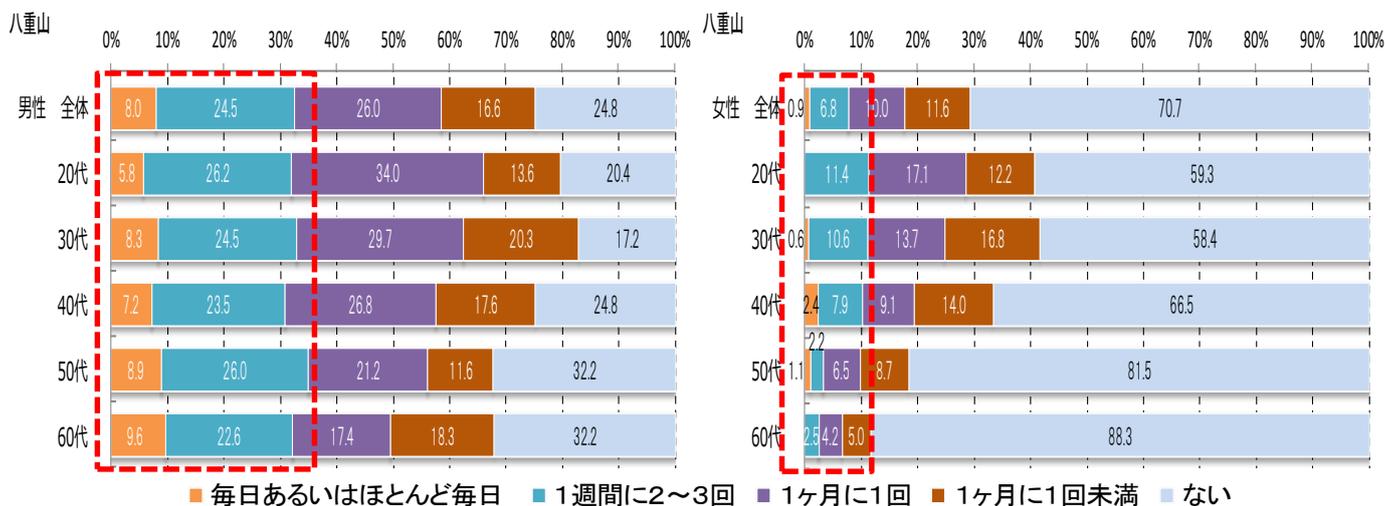
- 1週間に2回以上6ドリンク以上の飲酒がある割合は、宮古地域及び八重山地域と比較して、男女ともに低い割合である。

図表71 6ドリンク以上の飲酒頻度(宮古地域)



(資料出所) 沖縄県宮古福祉保健所「宮古地域における飲酒の調査報告」(平成 26 年3月)
 (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。

図表72 6ドリンク以上の飲酒頻度(八重山地域)



(資料出所) 沖縄県八重山福祉保健所「八重山地域における飲酒の調査報告書」(平成 28 年3月)
 (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。

⑩通常のドリンク数

(飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか?)

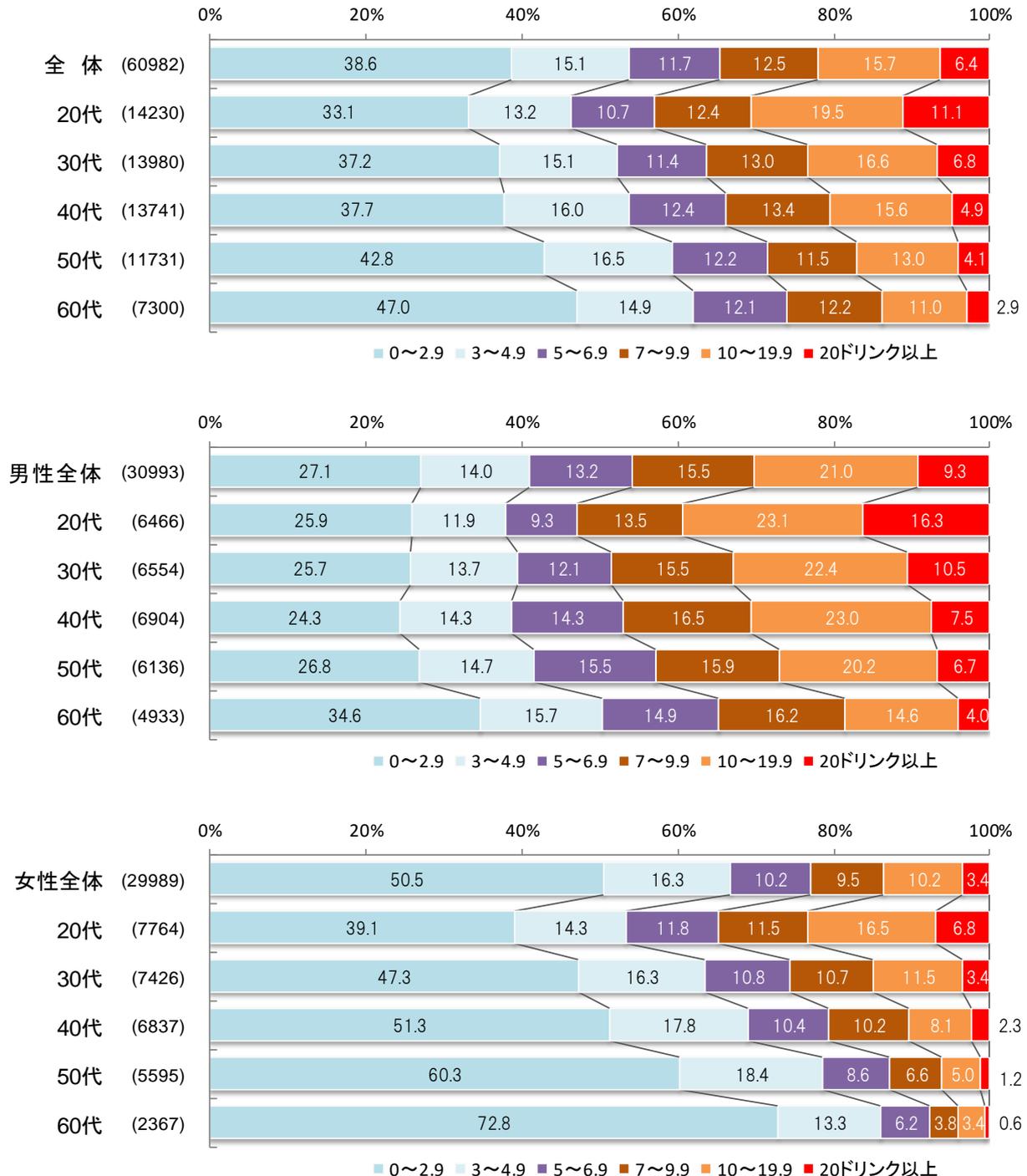
全体で7ドリンク以上の方は 34.6%であり、「20以上」は 6.4%となっている。

男性は、5ドリンク未満は 41.1%、「20ドリンク以上」が 9.3%となっている。10ドリンク以上の合計では 30.3%となる。

女性は、5ドリンク未満は 66.8%、「20ドリンク以上」が 3.4%となっている。10ドリンク以上の合計では 13.6%となる。

男女ともに年代が高くなるほどドリンク数は減る傾向にあるが、全国と比較して、各年代とも飲酒量が多い傾向にある。

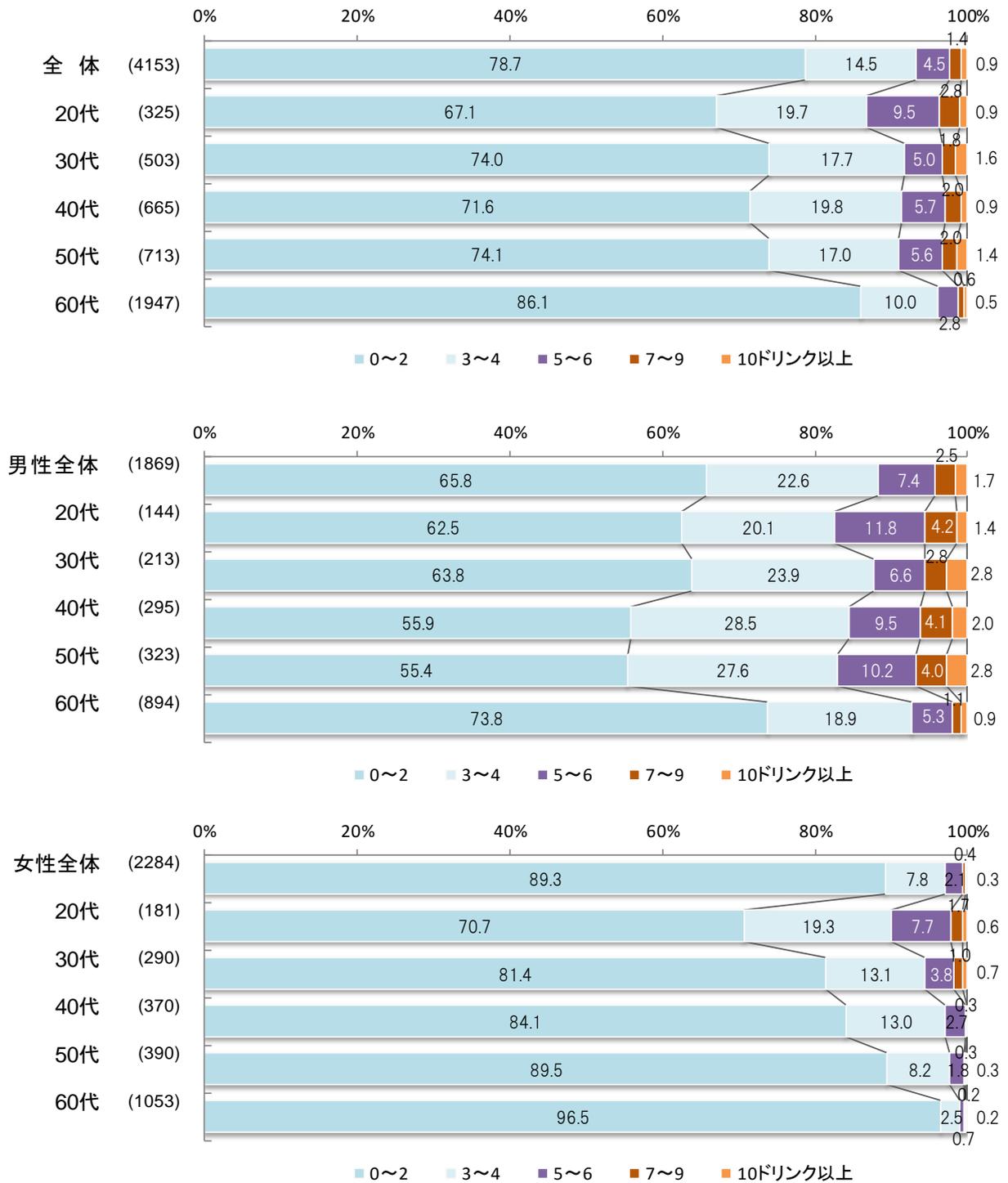
図表73 通常のドリンク数(沖縄)



(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。

図表74 参考:通常のドリンク数(全国)



(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)

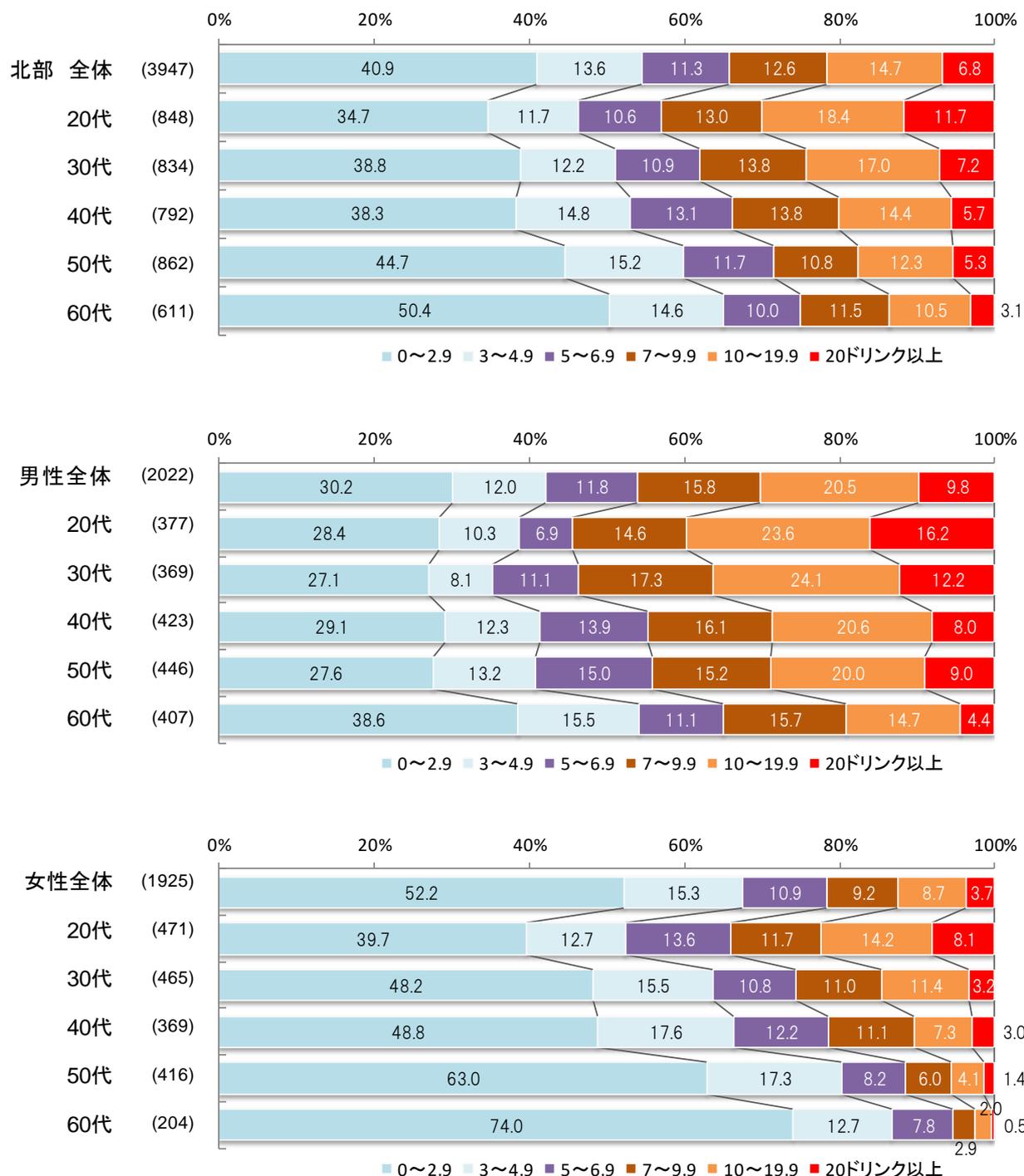
(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は 100%にならない場合がある。

(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。

<地域別の状況>

- ▶ 北部地域で、「0～2.9 ドリンク」の人は 40.9%である。「3～4.9 ドリンク」は 13.6%、「5～6.9 ドリンク」は 11.3%、「7～9.9 ドリンク」は 12.6%、「10～19.9 ドリンク」は 14.7%、「20 ドリンク以上」は 6.8%であった。
- ▶ 男性は、20 代は 10.85 と最も高い。20 代は「20 ドリンク以上」が 16.2%と年代間で最も高く 10 ドリンク以上の合計で約4割、30 代も 10 ドリンク以上合計が 36.3%と 20 代に次いで高い。40 代と 50 代も 10 ドリンク以上計が約3割となっている。
- ▶ 女性は、「0～2.9 ドリンク」は 52.2%となっている。一方で「20 ドリンク以上」が 3.7%ある。女性 20 代は「20 ドリンク以上」が 8.1%、「10～19.9 ドリンク」が 14.2%で 10 ドリンク以上の合計で 22.3%である。

図表75 通常のドリンク数(北部地域)

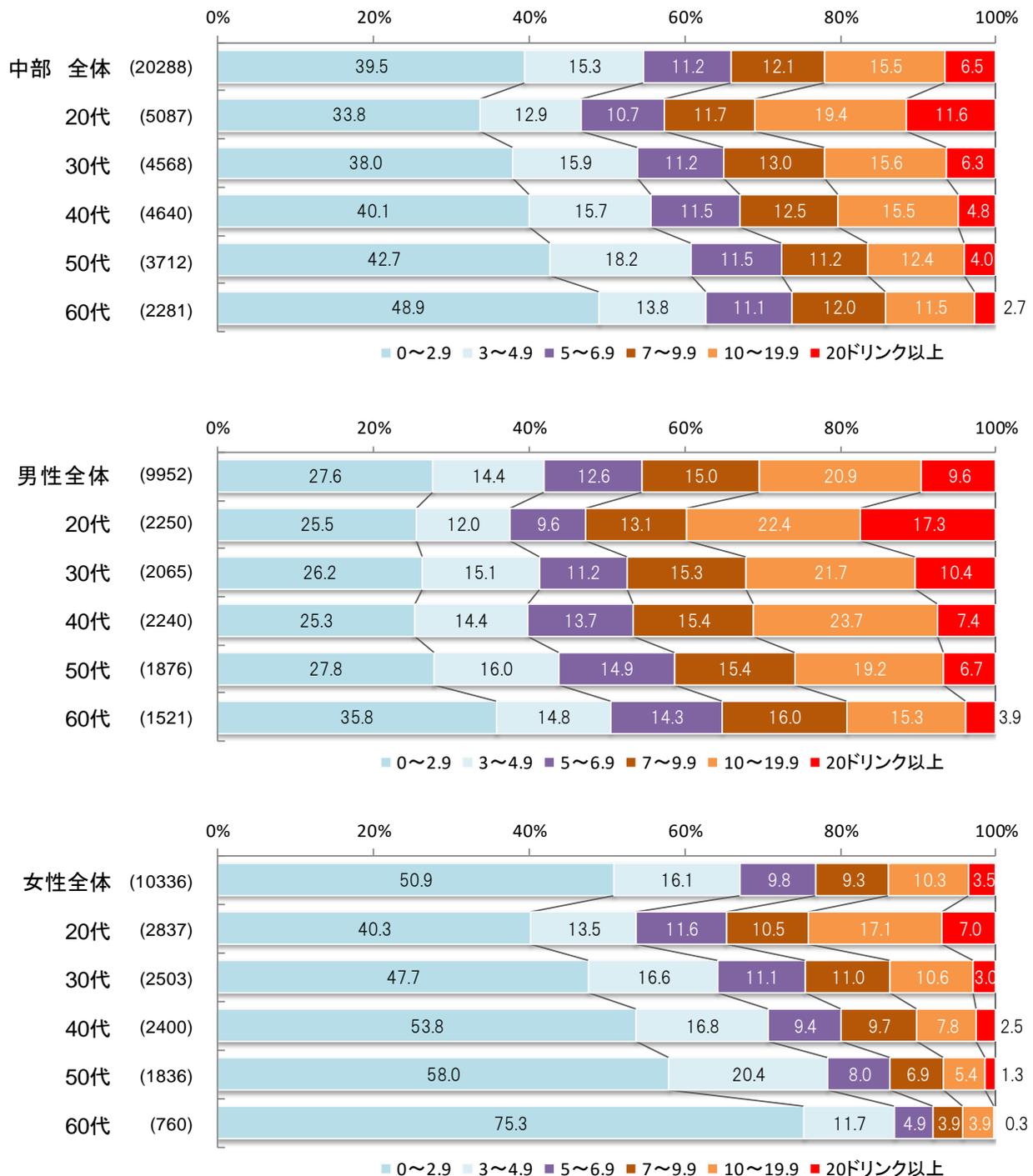


(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は 100%にならない場合がある。

(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。

- 中部地域で、「0～2.9 ドリンク」の人は 39.5%である。「3～4.9 ドリンク」は 15.3%、「5～6.9 ドリンク」は 11.2%、「7～9.9 ドリンク」は 12.1%、「10～19.9 ドリンク」は 15.5%、「20 ドリンク以上」は 6.5%であった。年代が高くなるほど低くなり、60代では 5.45 となる。
- 男性は、年代が高くなるほど低くなっている。20代は 11.07 と最も高い。20代は「10～19.9 ドリンク」が 22.4%、「20 ドリンク以上」が 17.3%で、10ドリンク以上の合計で 39.7%となる。
- 女性は、「0～2.9 ドリンク」は 50.9%である。一方で「20 ドリンク以上」が 3.5%ある。そのうち 20代は「20 ドリンク以上」が 7.0%、「10～19.9 ドリンク」が 17.1%で 10ドリンク以上の合計で 24.1%である。

図表76 通常のドリンク数(中部地域)

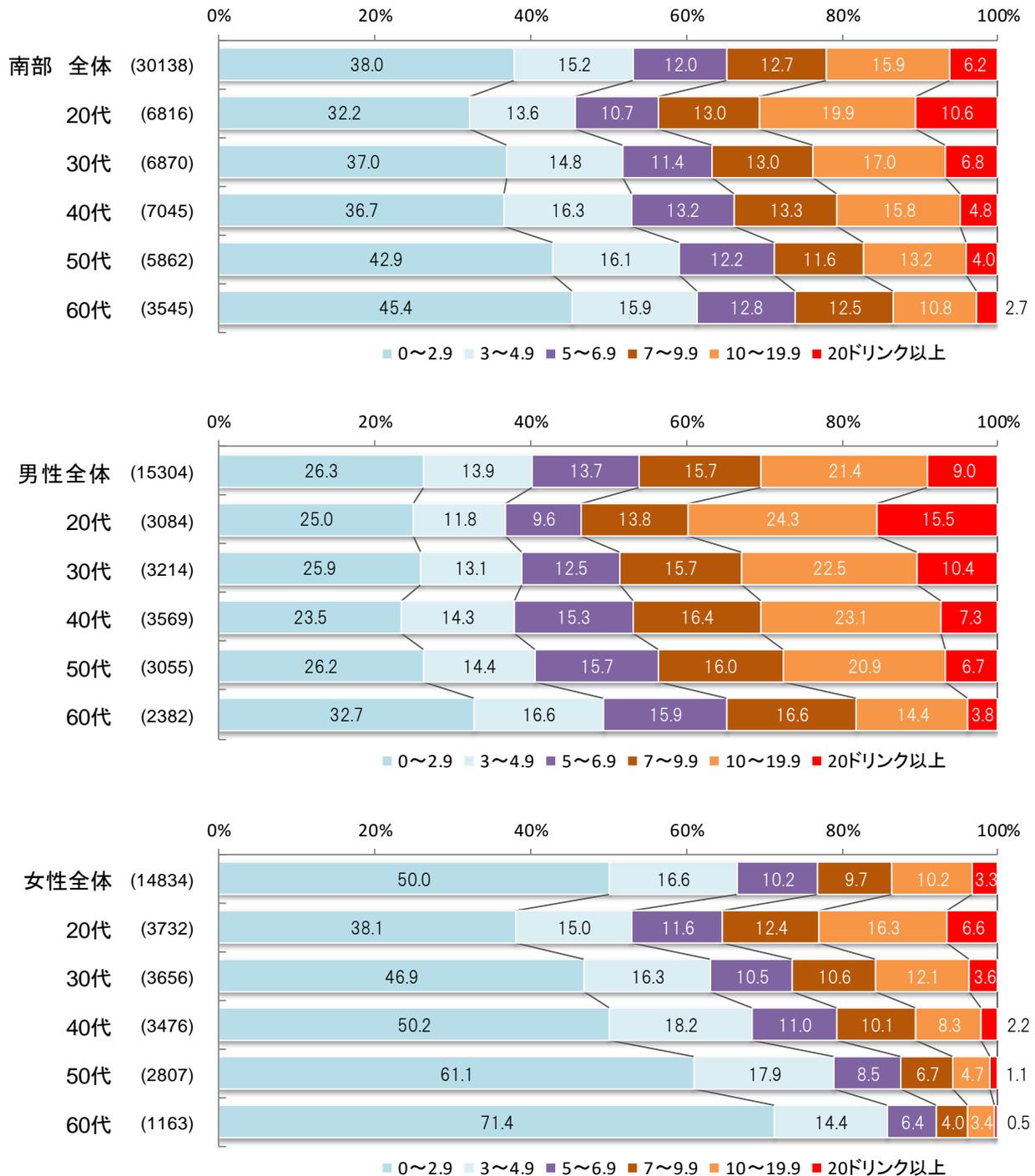


(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は 100%にならない場合がある。

(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。

- ▶ 南部地域で、「0～2.9 ドリンク」の人は 38.0%である。「3～4.9 ドリンク」は 15.2%、「5～6.9 ドリンク」は 12.0%、「7～9.9 ドリンク」は 12.7%、「10～19.9 ドリンク」は 15.9%、「20 ドリンク以上」は 6.2%であった。年代が高くなるほど低くなり、60代では 5.52 となる。
- ▶ 男性は、20代は「10～19.9 ドリンク」が 24.3%、「20 ドリンク以上」が 15.5%で、10 ドリンク以上の合計で 39.8%となる。次いで 30代が「20 ドリンク以上」10.4%、「10～19.9 ドリンク」22.5%の計 32.9%と続いている。
- ▶ 女性は、「0～2.9 ドリンク」は 50.0%である。一方で「20 ドリンク以上」が 3.3%ある。20代は「20 ドリンク以上」が 6.6%、「10～19.9 ドリンク」が 16.3%で 10 ドリンク以上の合計で 22.9%である。

図表77 通常のドリンク数(南部地域)

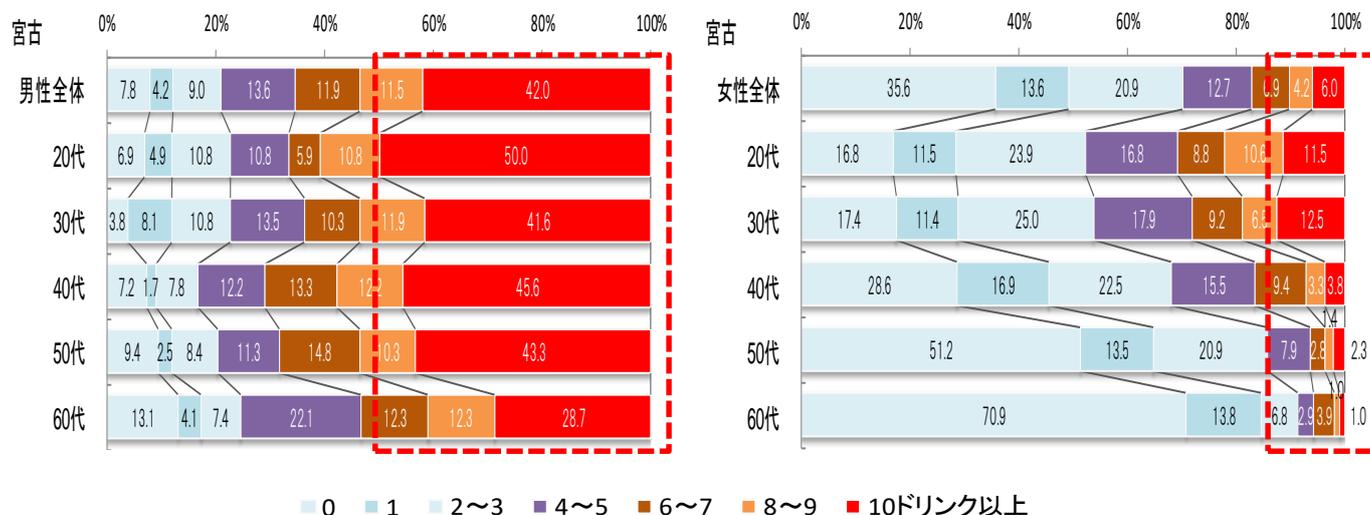


(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は 100%にならない場合がある。

(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

- 男性(沖縄本島)は、宮古地域と比較して、10ドリンク以上の飲酒の割合は低い、八重山地域よりも高い。
- 女性(沖縄本島)は、宮古地域及び八重山地域と比較して、10ドリンク以上の飲酒の割合が高くなっている。

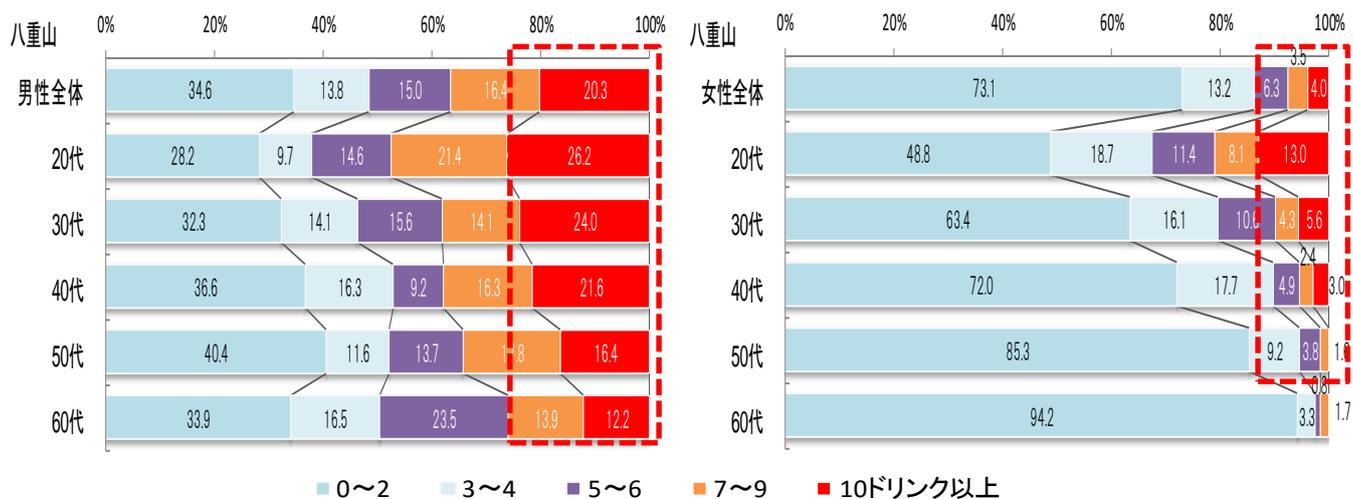
図表78 通常のドリンク数(宮古地域)



(資料出所) 沖縄県宮古福祉保健所「宮古地域における飲酒の調査報告」(平成 26 年3月)

(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。

図表79 通常のドリンク数(八重山地域)



(資料出所) 沖縄県八重山福祉保健所「八重山地域における飲酒の調査報告書」(平成 28 年3月)

(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。

(5) AUDIT スコア

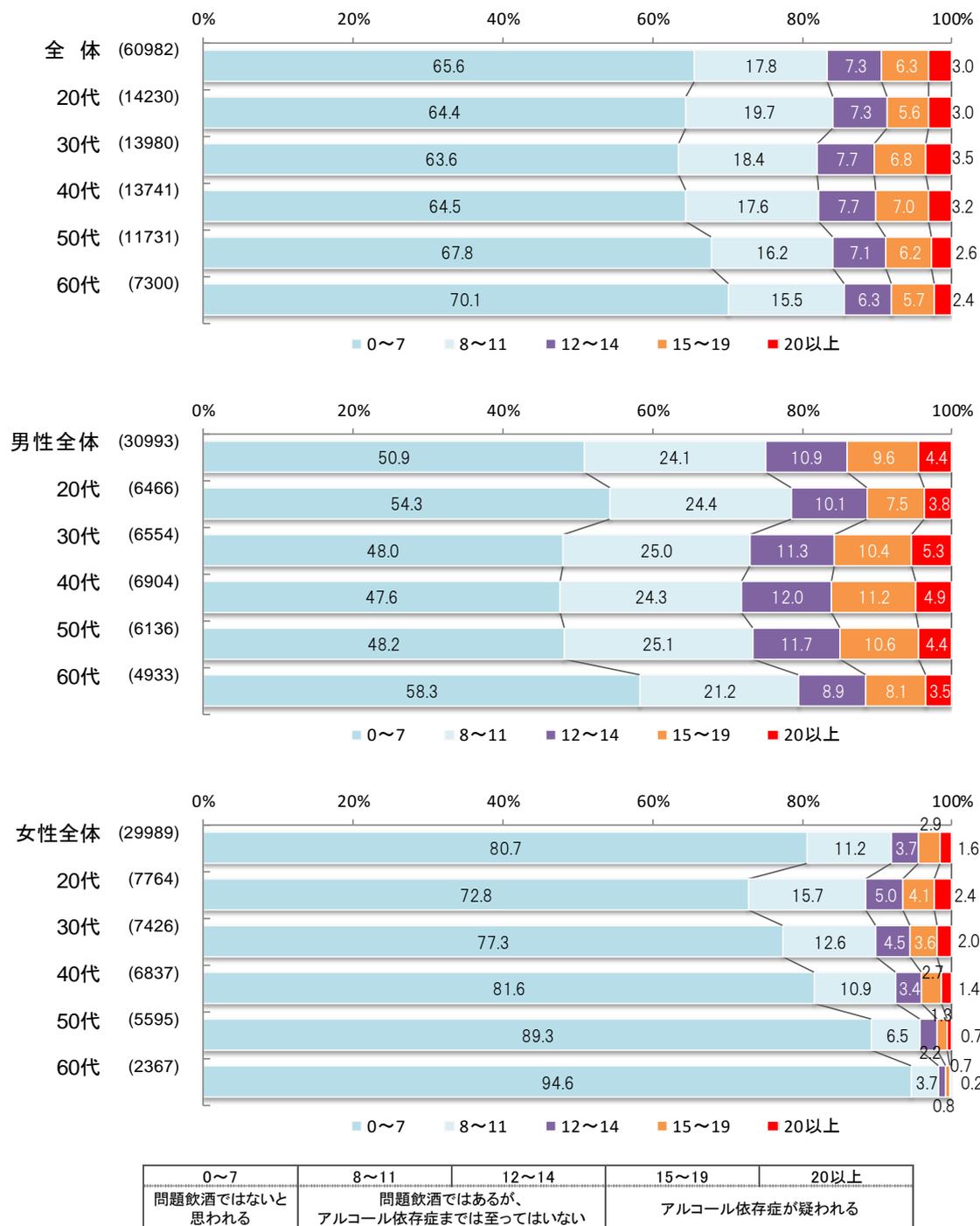
全体では「8～11」と「12～14」の「問題飲酒ではあるが、アルコール依存症までは至っていない」は 25.1%である。「15～19」と「20 以上」の「アルコール依存症が疑われる」は 9.3%と全体の1割に近い。一方「0～7」は全体の 65.6%である。

「アルコール依存症が疑われる」AUDIT スコア 15 以上では、30 代が 10.3%、40 代が 10.2%と他の年代に比べて高い。次いで 50 代が 8.8%、20 代が 8.6%と続いている。

男性全体では、「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」は 35.0%、全国 19.3%の約 1.8 倍である。「アルコール依存症が疑われる」は 14.0%、全国 5.3%の約 2.6 倍である。40 代の「アルコール依存症が疑われる」は 16.1%と比較的高い。次いで 30 代が 15.7%、50 代が 15.0%と続いている。

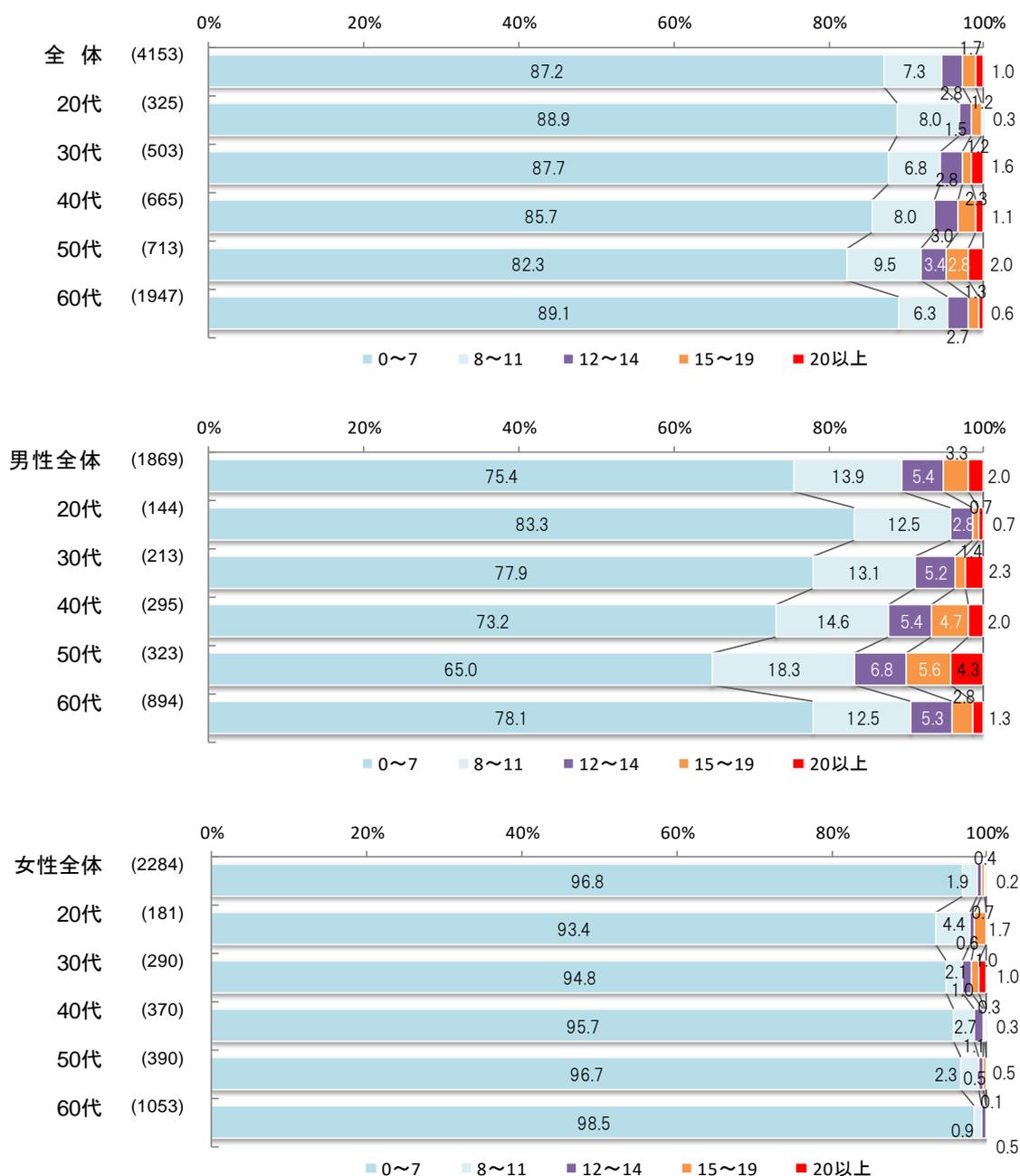
女性は全体では、「問題飲酒ではあるが、アルコール依存症までは至っていない」は 14.9%、全国 2.6%の約 5.7 倍である。「アルコール依存症が疑われる」は 4.5%、全国 0.6%の約 7.5 倍である。20 代は「問題飲酒ではあるが、アルコール依存症までは至っていない」は 20.7%と他の年代に比べて高い。女性は年代が高いほど低くなる。

図表80 AUDIT スコア(沖縄)



(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。

図表81 参考:AUDIT スコア(全国)

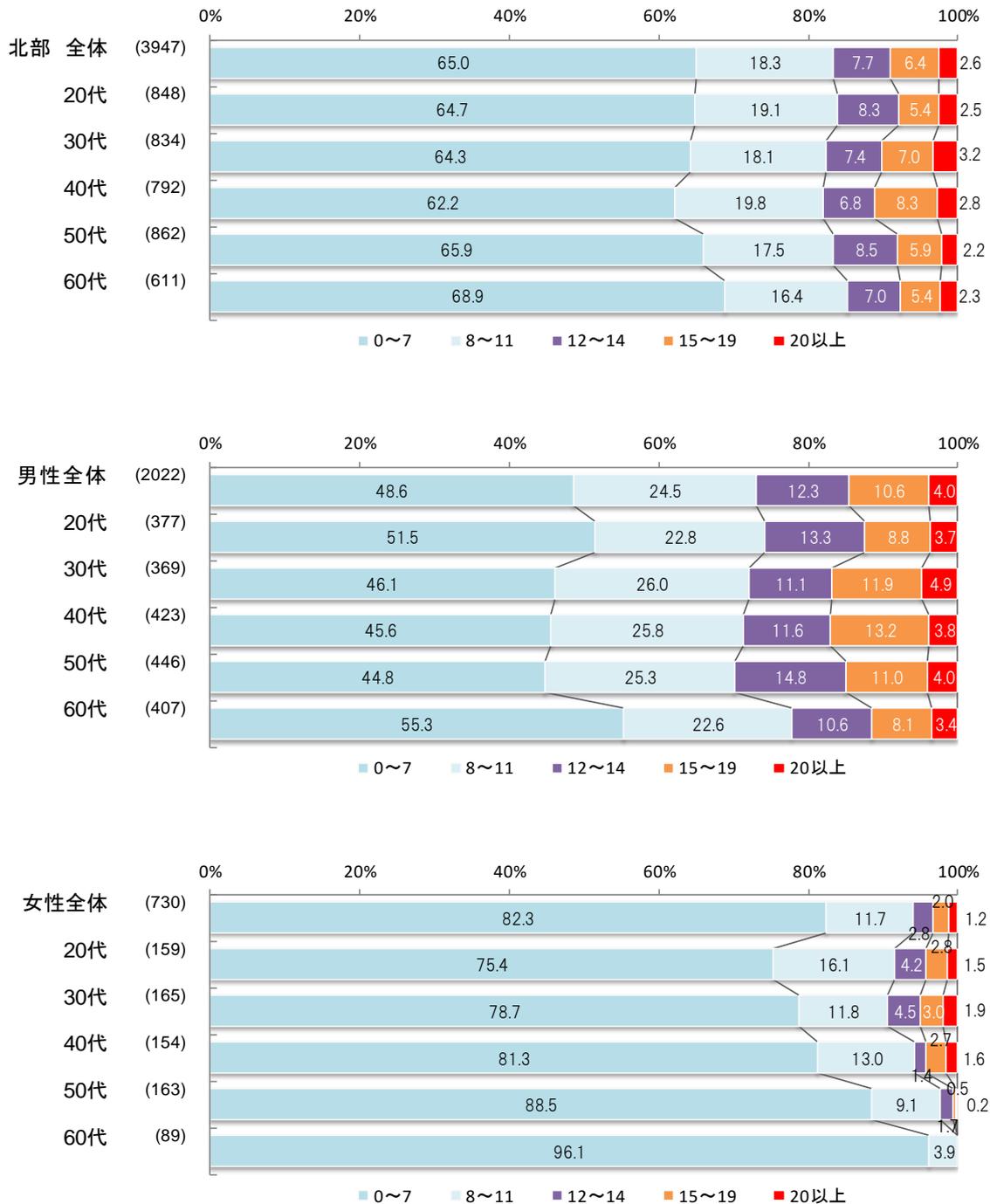


0~7	8~11	12~14	15~19	20以上
問題飲酒ではないと思われる	問題飲酒ではあるが、アルコール依存症までは至っていない	アルコール依存症が疑われる		

(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) 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。

- ▶ 北部全体では「0～7」が 65.0%と3分の2近くを占めている。「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」は 26.0%、40代は 26.6%と比較的高い。「アルコール依存症が疑われる」は 9.0%である。40代が 11.1%と他の年代に比べて高い。
- ▶ 男性全体では、「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」は 36.8%。50代は 40.1%と比較的高い。「アルコール依存症が疑われる」は 14.6%。40代が 17.0%と比較的高い。次いで 30代が 16.8%と続いている。
- ▶ 女性全体では、「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」は 14.5%。20代は 20.3%と比較的高い。「アルコール依存症が疑われる」は 3.2%。30代が 4.9%と比較的高い。次いで 20代、40代が 4.3%と続いている。

図表82 AUDIT スコア(北部地域)

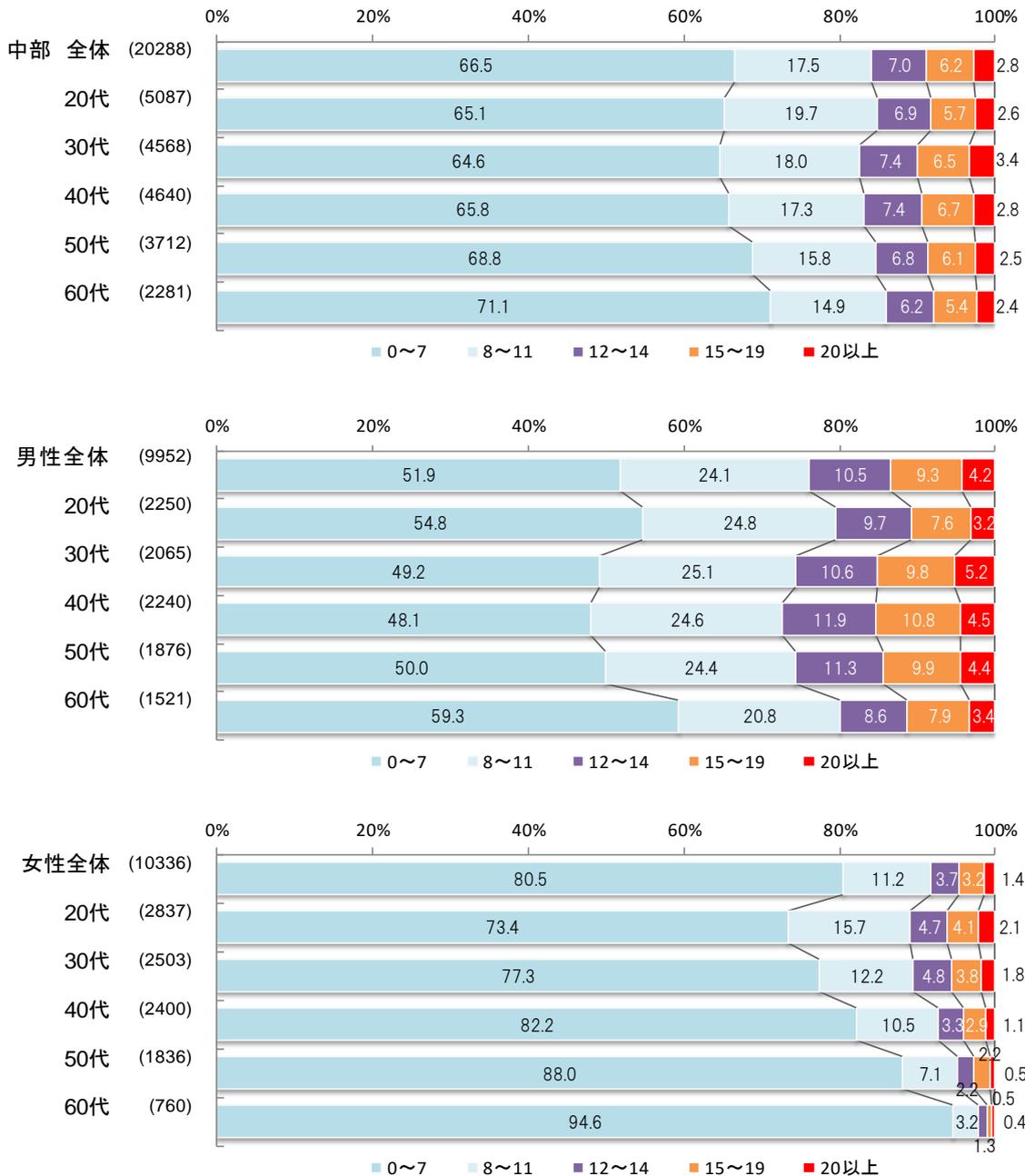


0～7	8～11	12～14	15～19	20以上
問題飲酒ではないと思われる	問題飲酒ではあるが、アルコール依存症までは至っていない	アルコール依存症が疑われる		

(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。

- 中部全体では「0～7」が 66.5%と3分の2近くを占めている。「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」は 24.5%。20代は 26.6%と他の年代に比べて高い。「アルコール依存症が疑われる」は 9.0%である。30代 9.9%、40代 9.5%と比較的高い。
- 男性全体では、「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」は 34.6%。40代は 36.5%と比較的高い。次いで 30代、50代が 35.7%、20代が 34.5%と続いている。「アルコール依存症が疑われる」は 13.5%。40代が 15.3%と比較的高い。次いで 30代が 15.0%、50代が 14.3%と続いている。男性は 30代と 40代を中心に問題のある飲酒行動の割合が高い。
- 女性全体では、「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」は 14.9%。20代は 20.4%と比較的高い。年代が高くなると割合は低くなる。「アルコール依存症が疑われる」は 4.6%。20代が 6.2%と比較的高い。

図表83 AUDIT スコア(中部地域)

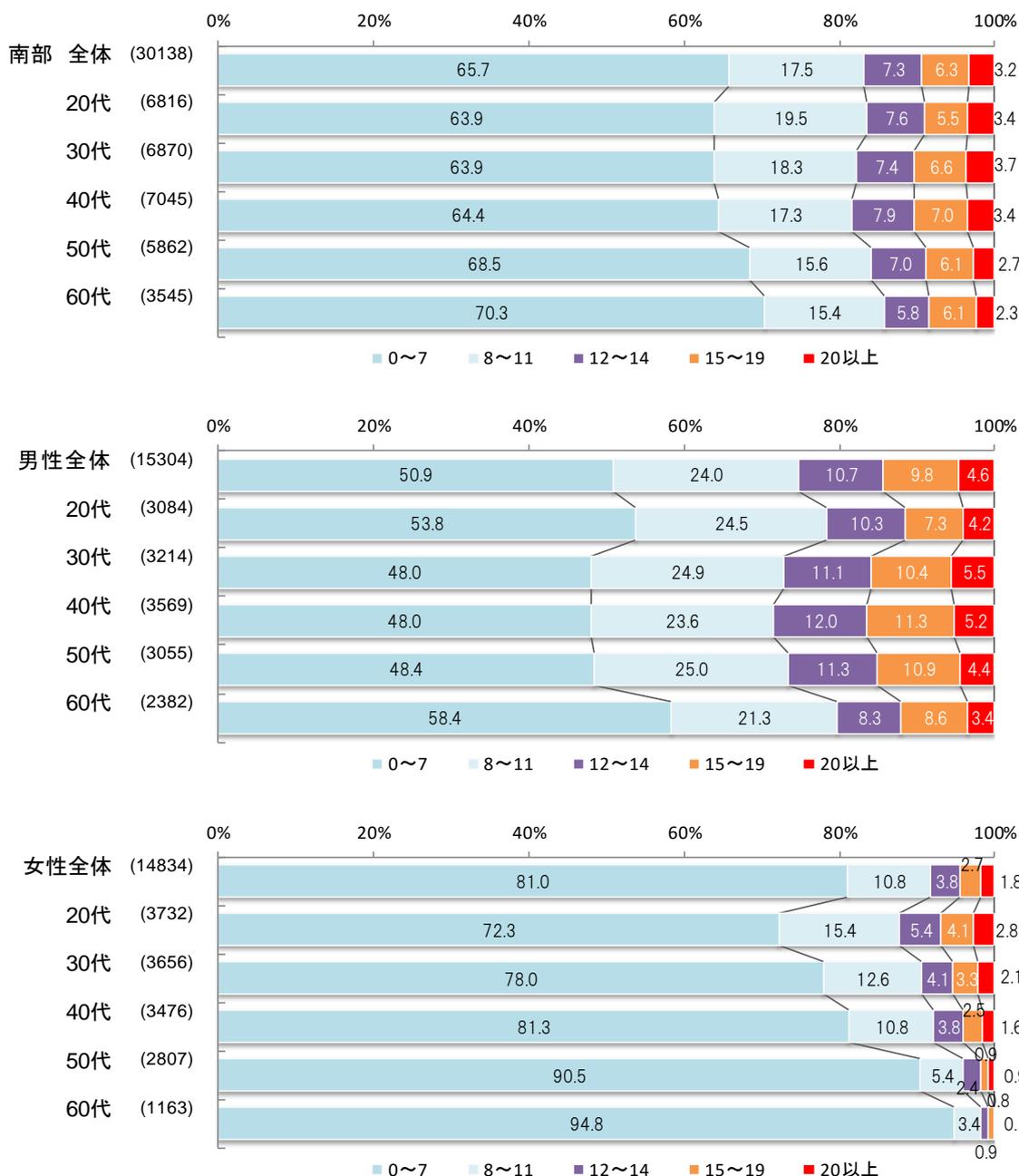


0~7	8~11	12~14	15~19	20以上
問題飲酒ではないと思われる	問題飲酒ではあるが、アルコール依存症までは至っていない	アルコール依存症が疑われる		

(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。

- ▶ 南部全体では「0～7」が 65.7%と3分の2近くを占めている。「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」は 24.8%。20代は 27.1%と他の年代に比べて高い。次いで 30代が 25.7%と続いている。「アルコール依存症が疑われる」は 9.5%である。
- ▶ 男性全体では、「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」は 34.7%。20代は 34.8%、30代は 36.0%、40代が 35.6%、50代が 36.3%と幅広い年代で高い。「アルコール依存症が疑われる」14.4%。30代が 15.9%、40代が 16.5%、50代が 15.3%と比較的高い。男性は 30代から 50代を中心に問題のある飲酒行動の割合が高い。
- ▶ 女性全体では、「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」は 14.6%。20代は 20.8%と比較的高い。年代が高まるほど割合は低くなる。「アルコール依存症が疑われる」は 4.5%。20代が 6.9%と比較的高い。

図表84 AUDIT スコア(南部地域)

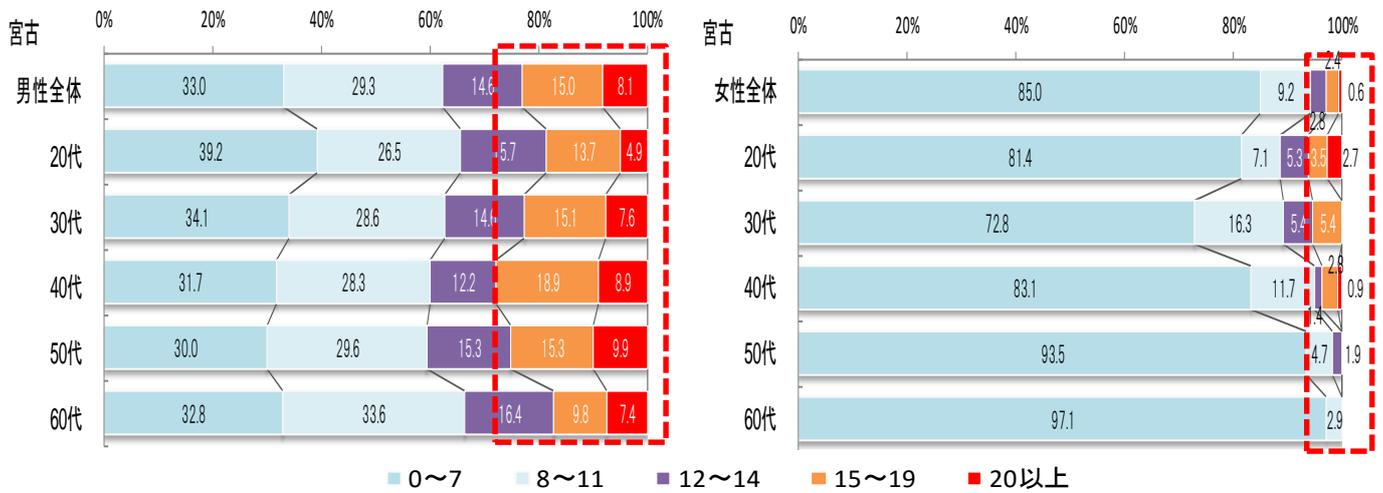


0～7	8～11	12～14	15～19	20以上
問題飲酒ではないと思われる	問題飲酒ではあるが、アルコール依存症までは至っていない	アルコール依存症が疑われる		

(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。

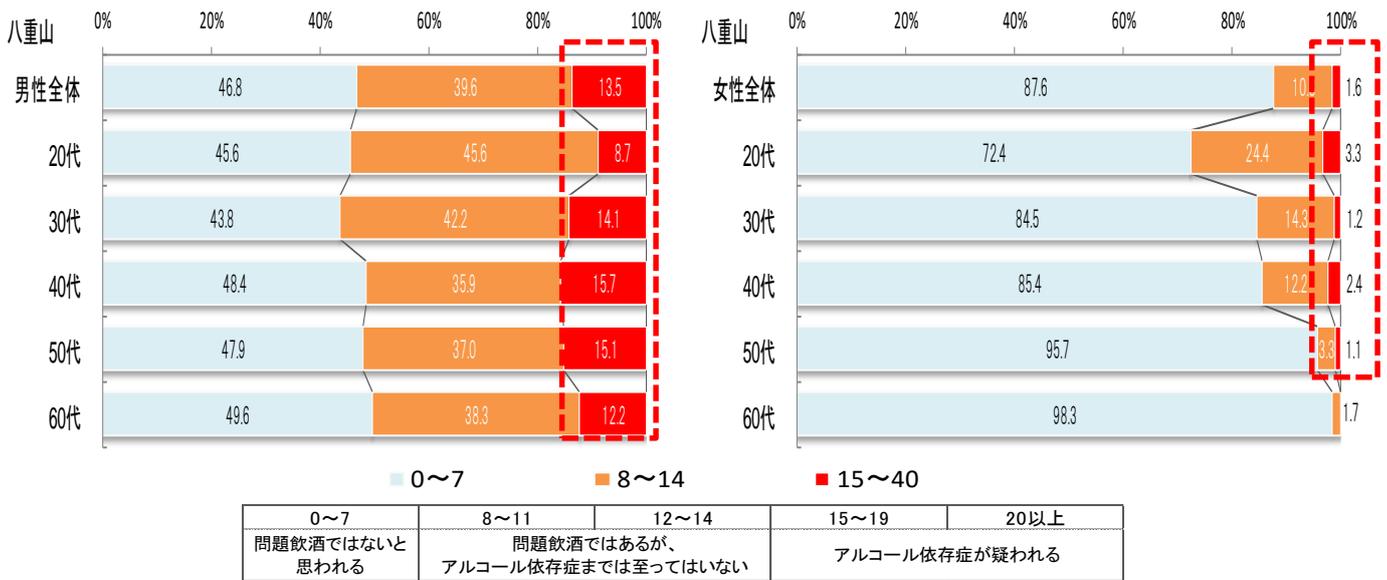
- 男性(沖縄本島)は、宮古地域及び八重山地域と比較して、「アルコール依存症が疑われる」が低い。
- 女性(沖縄本島)は、宮古地域及び八重山地域と比較して、「アルコール依存症が疑われる」が高い。

図表85 AUDIT スコア(宮古地域)



(資料出所) 沖縄県宮古福祉保健所「宮古地域における飲酒の調査報告」(平成 26 年3月)
 (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。

図表86 AUDIT スコア(八重山地域)



(資料出所) 沖縄県八重山福祉保健所「八重山地域における飲酒の調査報告書」(平成 28 年3月)
 (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。

Ⅲ. モニター調査

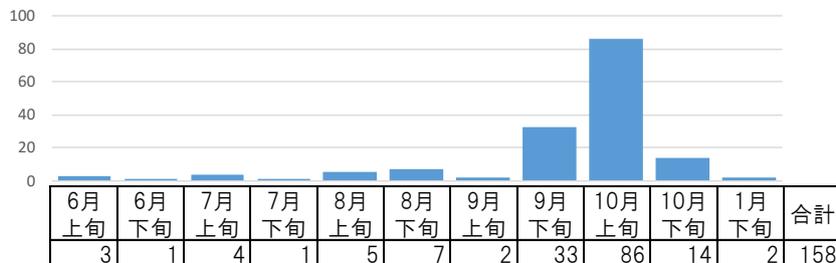
1. 目的

飲酒状況を記録することで、減酒など飲酒行動の改善の有無がみられるかを検証する。

2. 調査期間

平成 26 年 12 月～平成 27 年 12 月のうち8週間

〈モニター開始月の分布〉



※モニター完了者のみの集計

3. 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

※「節酒カレンダー」「飲酒日記」は 121 頁【附3】【附4】参照

4. 調査項目

生活習慣、飲酒状況、節酒カレンダー等を活用したうえでの飲酒行動、適正飲酒を推進するために必要だと考えること、など 26 の質問から構成されている。

※調査票は 115 頁【附2】参照

5. 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)

6. 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%

7. 調査結果

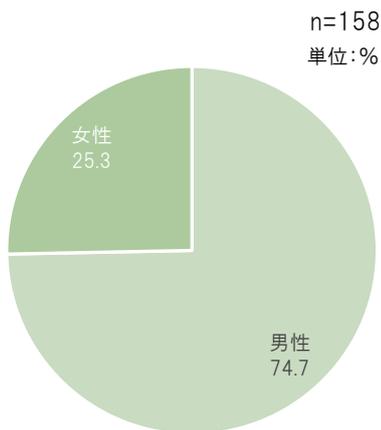
(1) モニターの属性

回収したモニター調査のサンプル数は 158 サンプルで、性別の内訳は、男性が 74.7%、女性が 25.3%である。年代別の内訳は 20 代が 27.8%、30 代が 24.1%、40 代が 24.7%、50 代が 19.0%、60 代以上が 4.4%となっている。

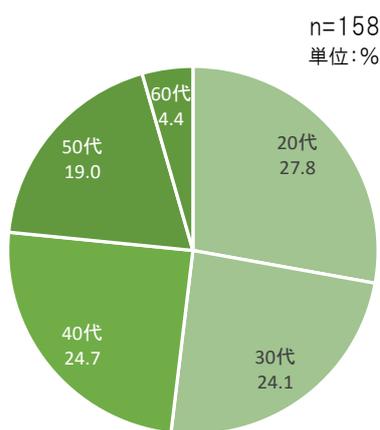
地域別では、北部 7.0%、中部 24.7%、南部 58.9%、宮古／石垣が 9.5%である。

健康診断等受診は9割以上となっているほか、モニターの約8割は運動習慣があり、週に2回以上運動をする者の割合も5割以上となっており、おおむね健康意識は高いと思われる。

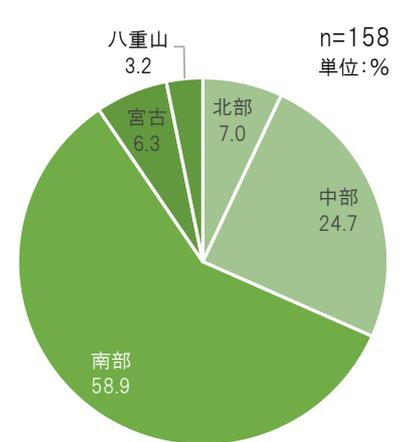
図表87 性別



図表 88 年代別

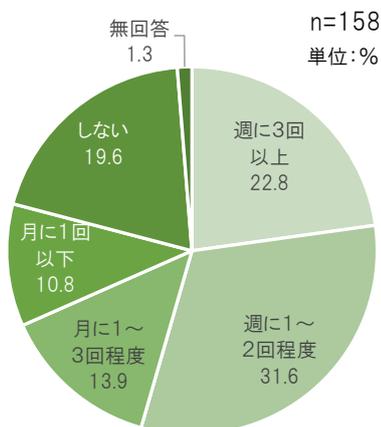


図表 89 地域別

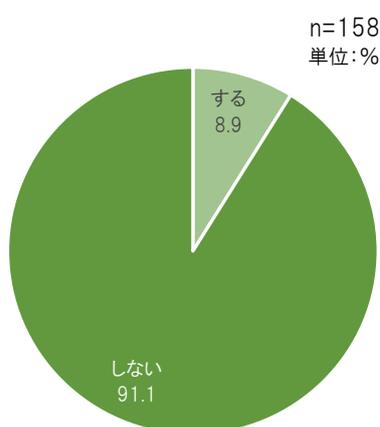


(注) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は 100%にならない場合がある。

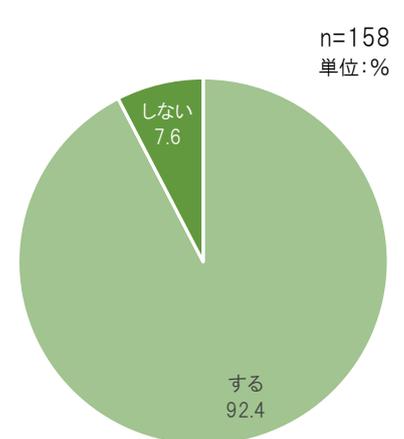
図表90 運動習慣



図表 91 喫煙



図表 92 健康診断等受診

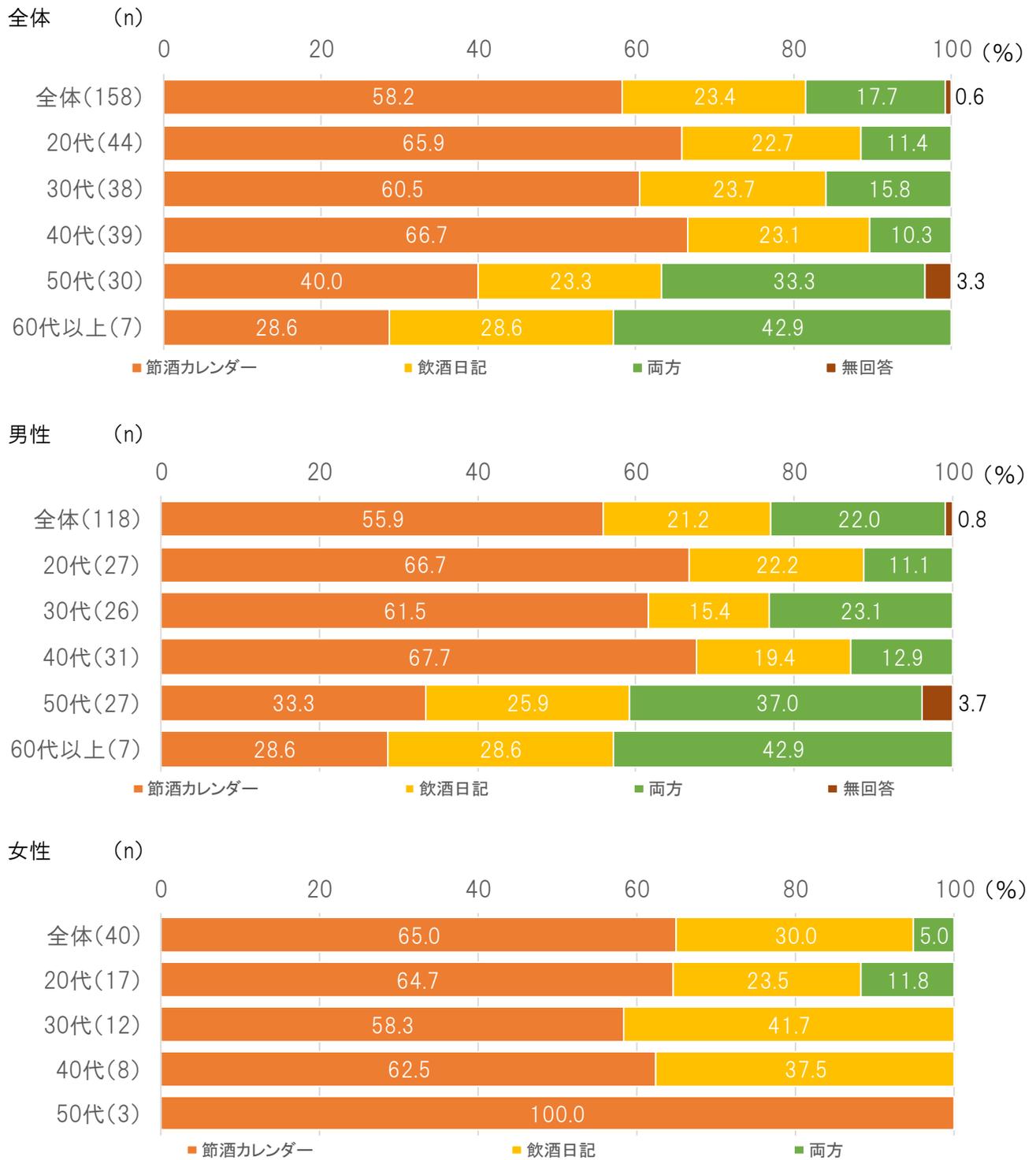


(注) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は 100%にならない場合がある。

①モニターの使用ツール

- 「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。

図表93 モニターの使用ツール

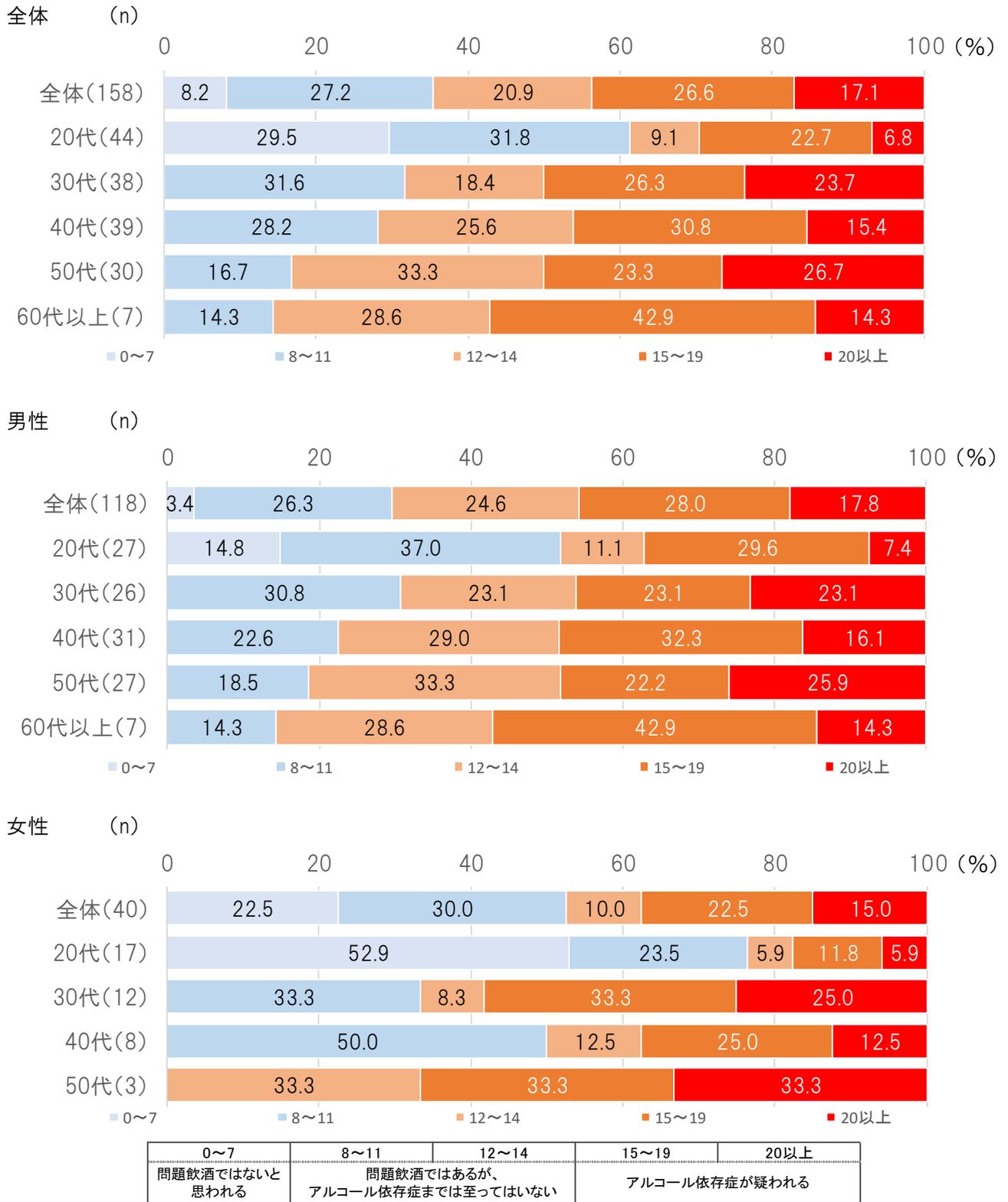


(注1) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は 100%にならない場合がある。

(参考)モニターの AUDIT スコア

モニター対象者のうち、アルコール依存が疑われる 15 点以上が 43.8%、問題飲酒8点以上～15 点未満が 48.1%である。飲酒行動の改善が必要と考えられる対象者が9割以上となっている。

図表92 (参考)モニターの AUDIT スコア



(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) 20 代のサンプルのみ 1 点以上のサンプルが含まれる。

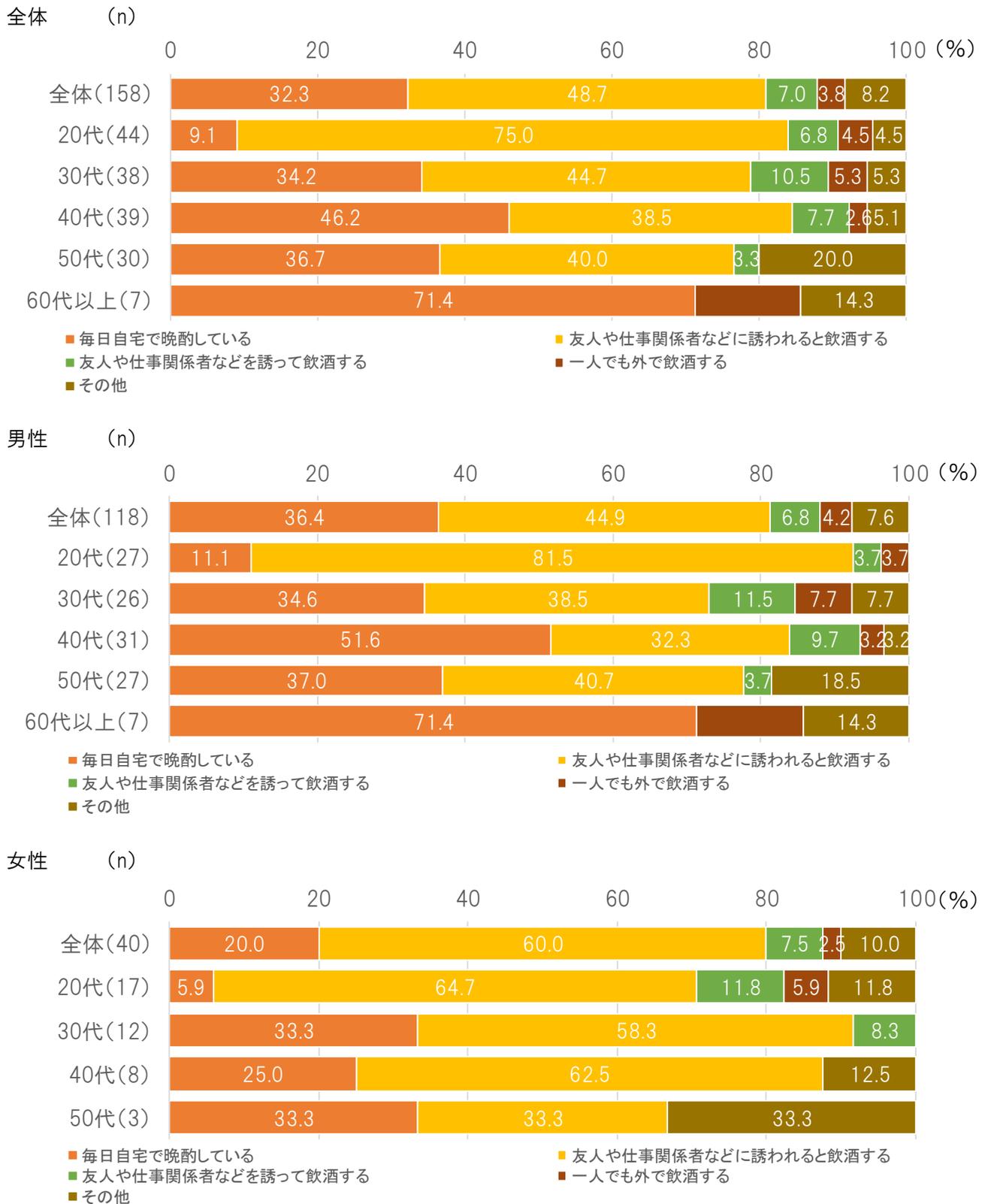
(2) 各設問の結果

① 飲酒機会

飲酒する機会について教えてください。(平均的な飲酒機会を記入してください。)

- 飲酒機会は、全体で「友人や仕事関係者などに誘われると飲酒する」が最も高い割合となっている。
- 男性は、「毎日自宅で晩酌している」の割合が女性よりも高い。

図表93 飲酒機会



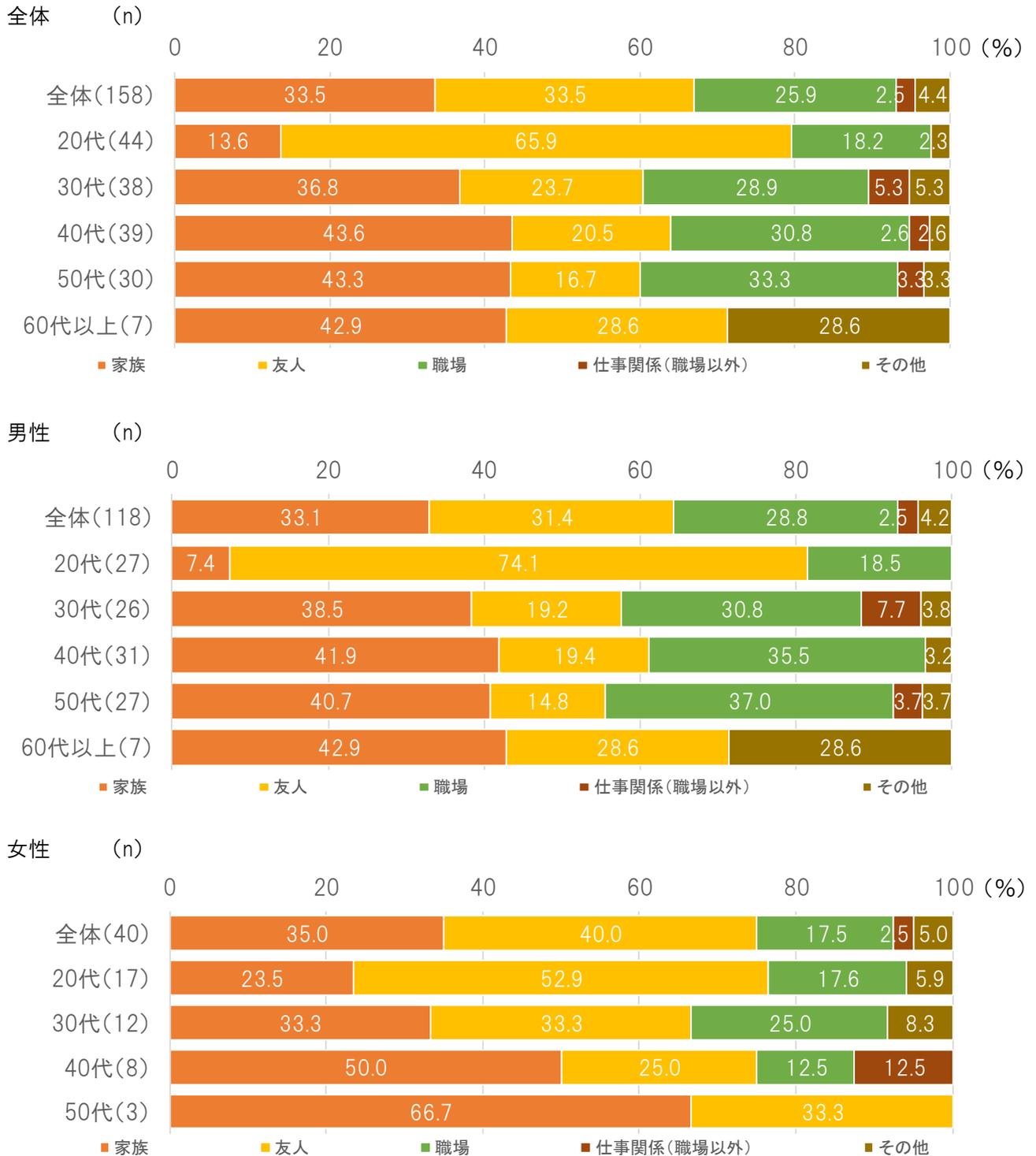
(注) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は 100%にならない場合がある。

②飲酒相手

飲酒するときの相手について教えてください。(飲酒するときが多い関係者を記入してください。)

- 飲酒相手は、全体で「家族」「友人」の割合が高い。
- 男性、女性ともに30代以上からは、「家族」の割合が高くなっている。

図表94 飲酒相手



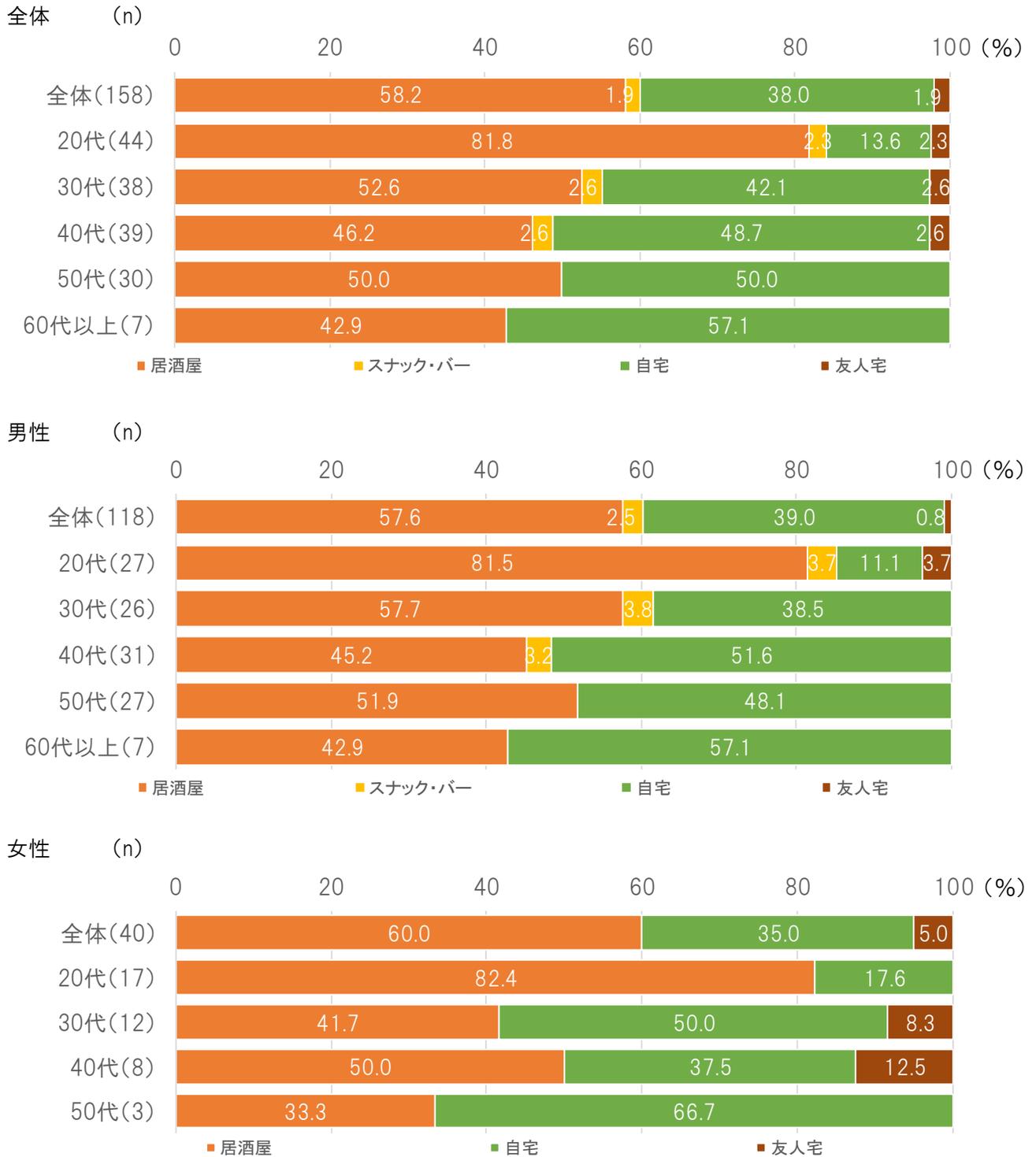
(注) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

③飲酒場所

飲酒するときの場所について教えてください。(飲酒するときが多い場所を記入してください。)

- 飲酒場所は、全体で「居酒屋」「自宅」の割合が高い。
- 男性、女性ともに「居酒屋」「自宅」の割合が高い。

図表95 飲酒場所



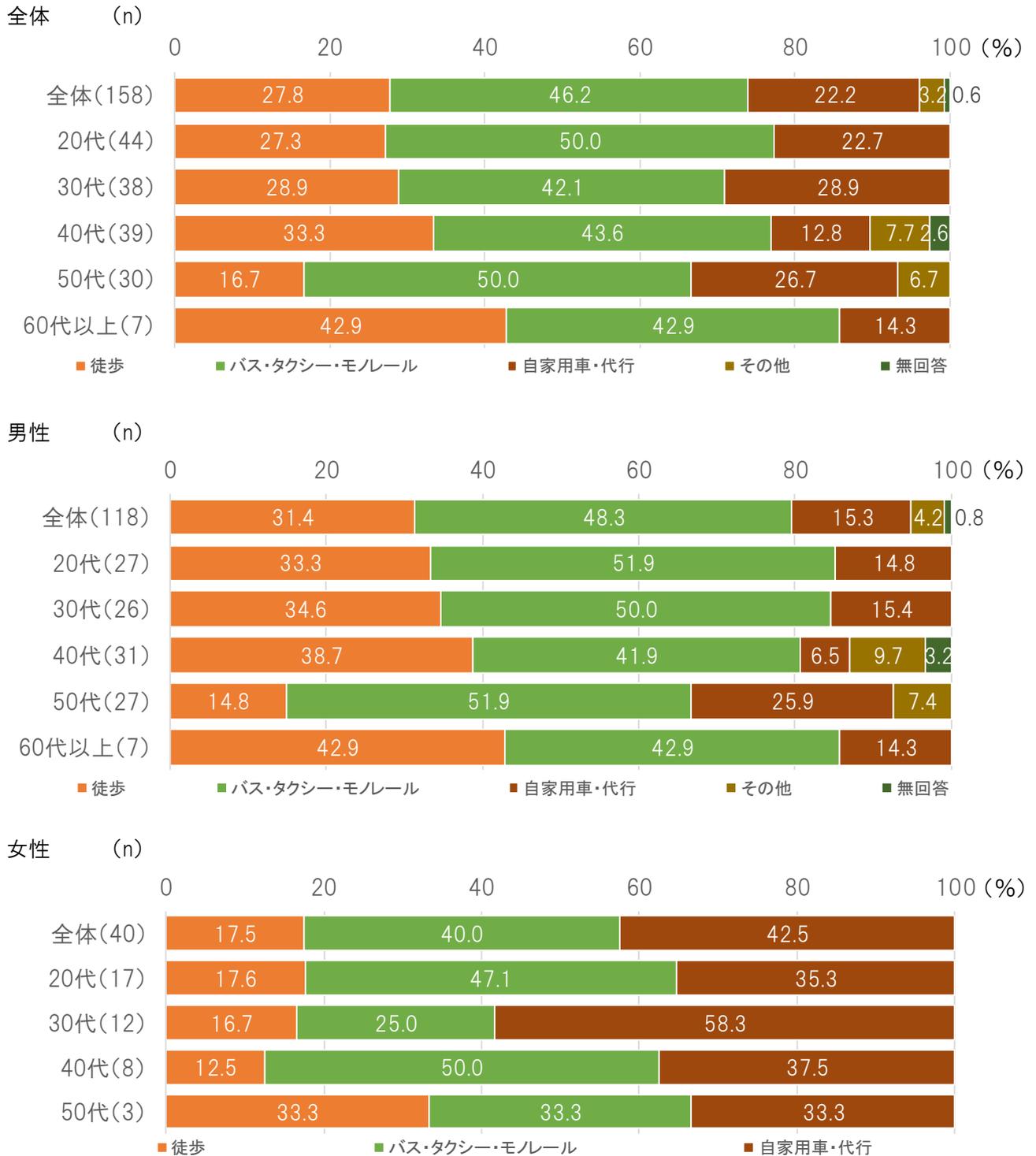
(注) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は 100%にならない場合がある。

④飲酒後に帰宅するときの交通手段

飲酒後に帰宅するときの交通手段について教えてください。

- 飲酒後に帰宅するときの交通手段は、全体で「バス・タクシー・モノレール」の割合が高い。
- 女性は、「自家用車・代行」の割合が比較的高い。

図表96 飲酒後に帰宅するときの交通手段



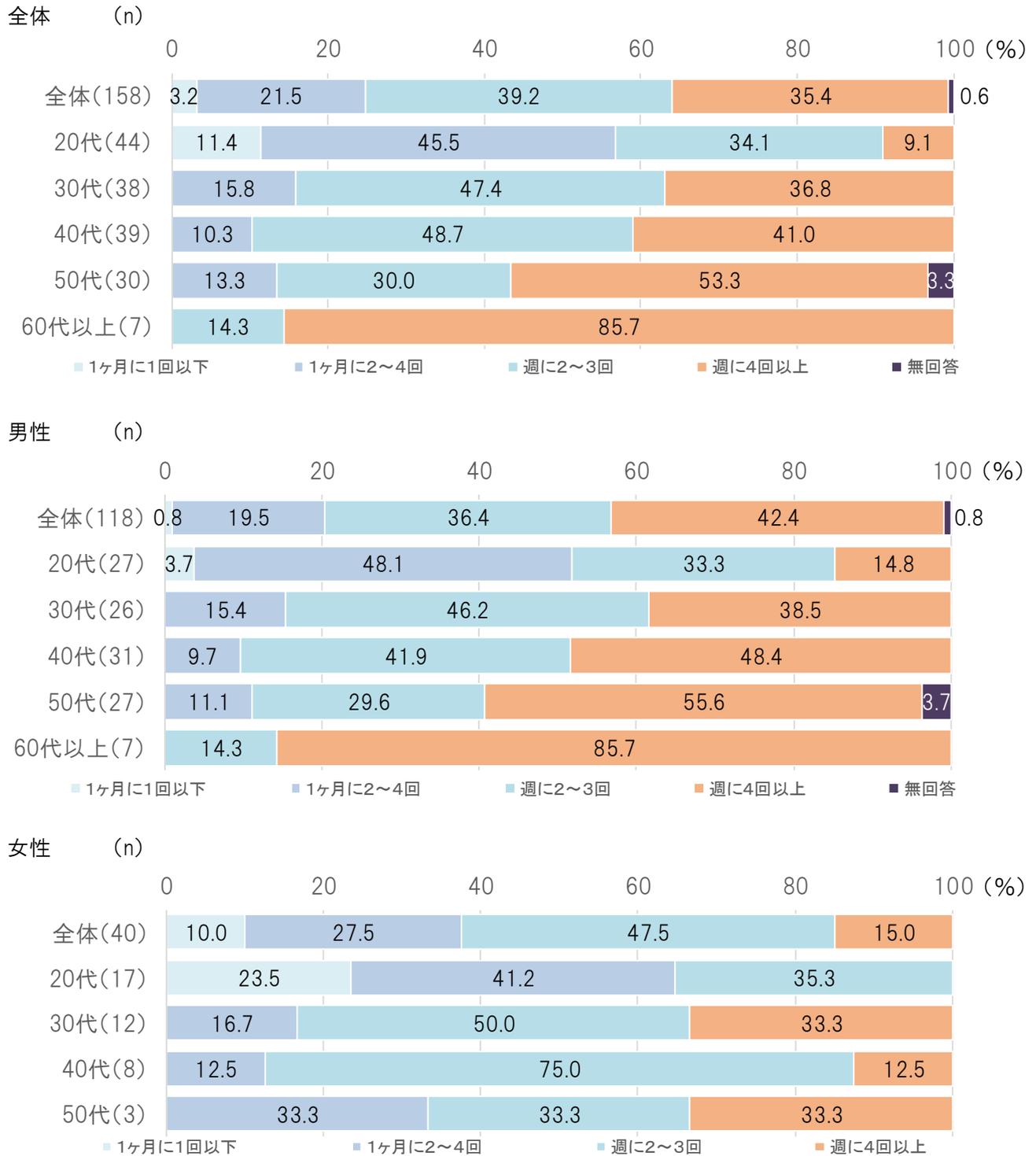
(注) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

⑤ 飲酒頻度

あなたはアルコール飲料を、どのくらいの頻度で飲みますか。

- 飲酒頻度は、全体で「週に2~3回」の割合が最も高いものの、「週に4回以上」の割合も高い。
- 特に男性は年代が高くなるにつれて飲酒頻度が増えている。

図表97 飲酒頻度



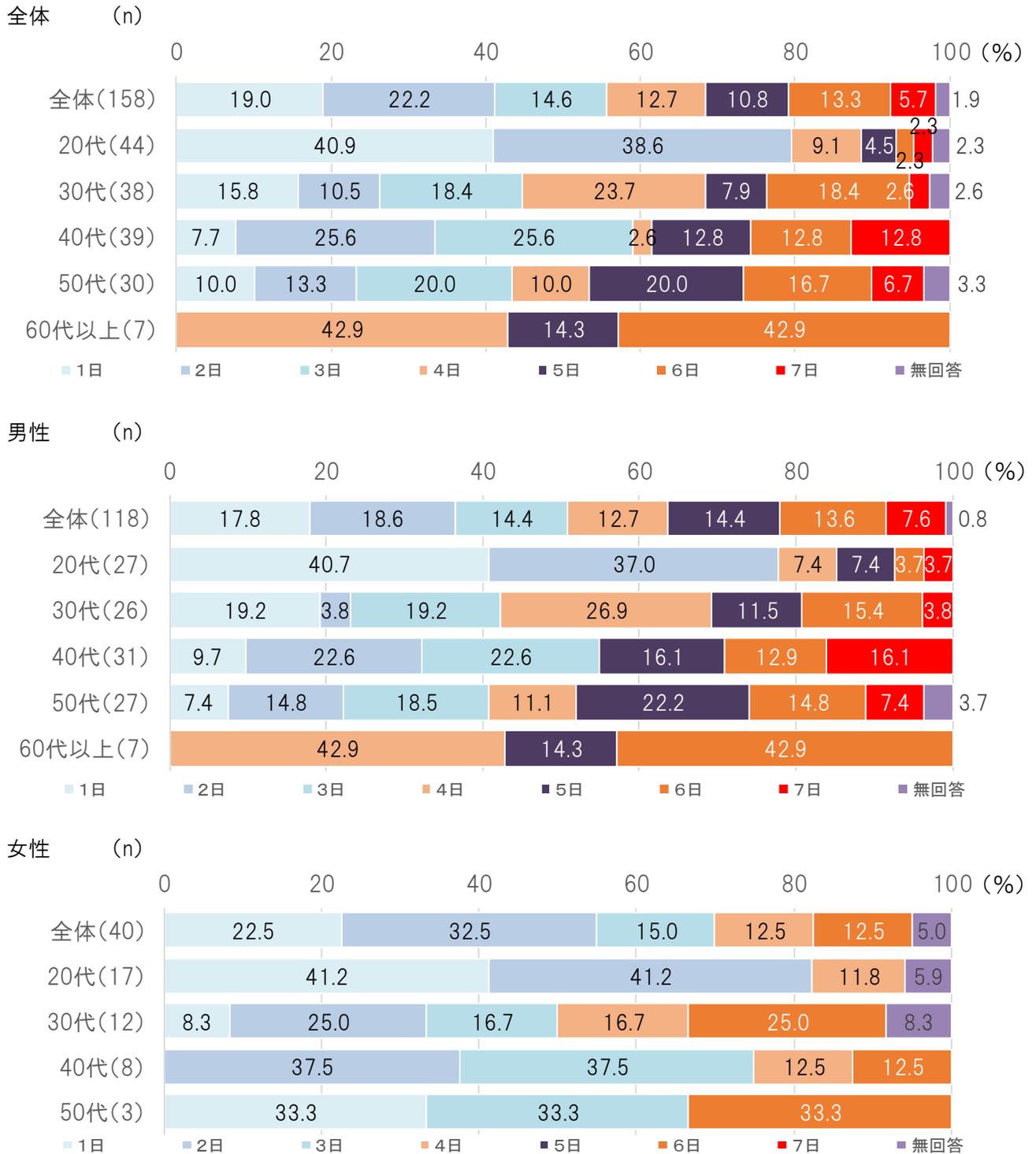
(注) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

⑥1週間の飲酒日数

ここ1週間で、何日お酒を飲みましたか。

- モニター期間終了間際の1週間の飲酒日数は、全体で「2日」の割合が最も高いものの、4日以上割合も高い。
- 男性、女性ともに全体では大きい差はみられない。男性の60代以上は4日以上飲酒している。

図表98 1週間の飲酒日数



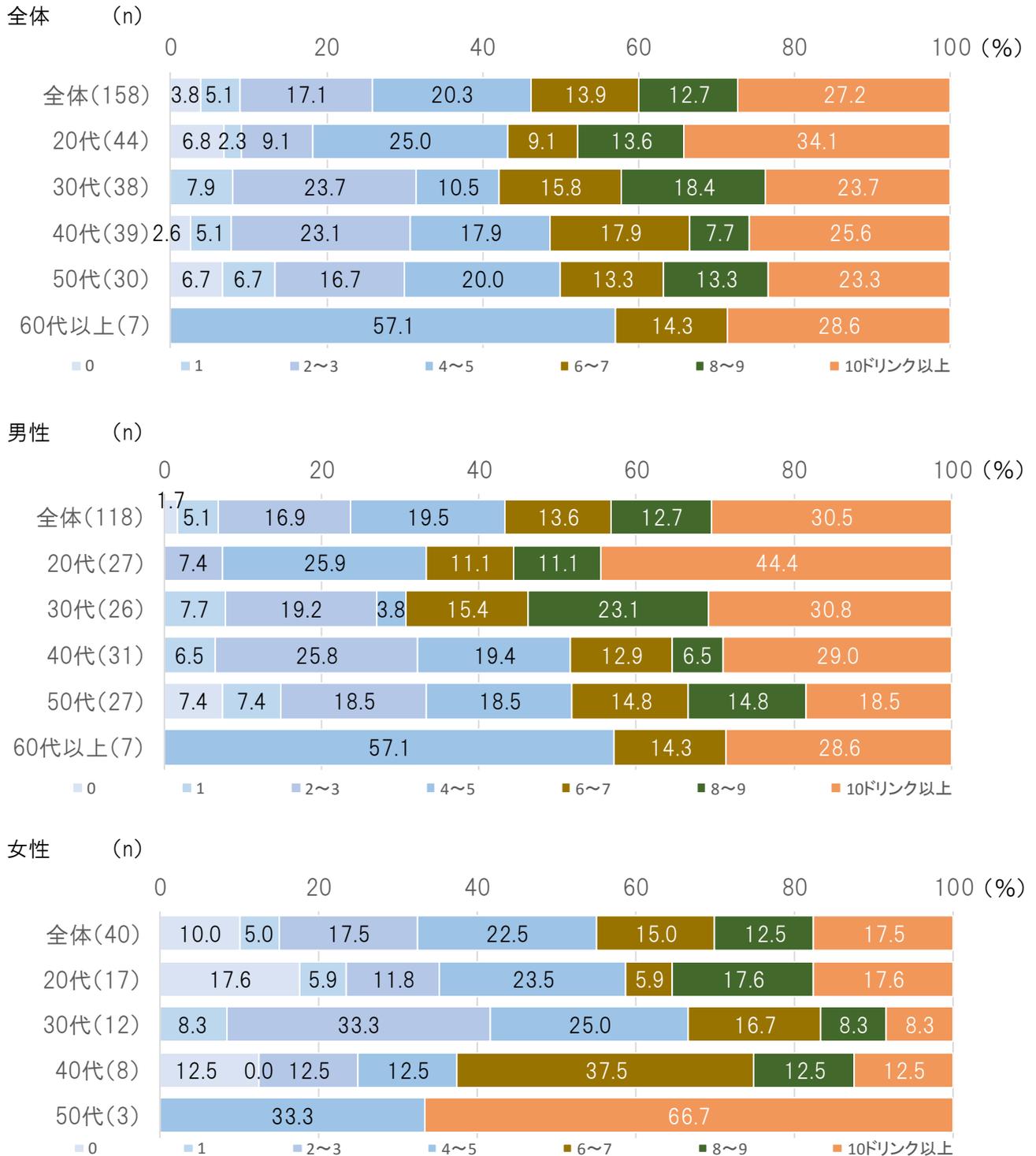
(注) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

⑦通常の飲酒量

飲酒する時、通常どのくらいの量を飲みますか？

- 通常の飲酒量は、全体で「10ドリンク以上」の割合が27.2%、6ドリンク以上の割合は、53.8%である。
- 男性の約3割は10ドリンク以上の飲酒量となっている。

図表99 通常の飲酒量



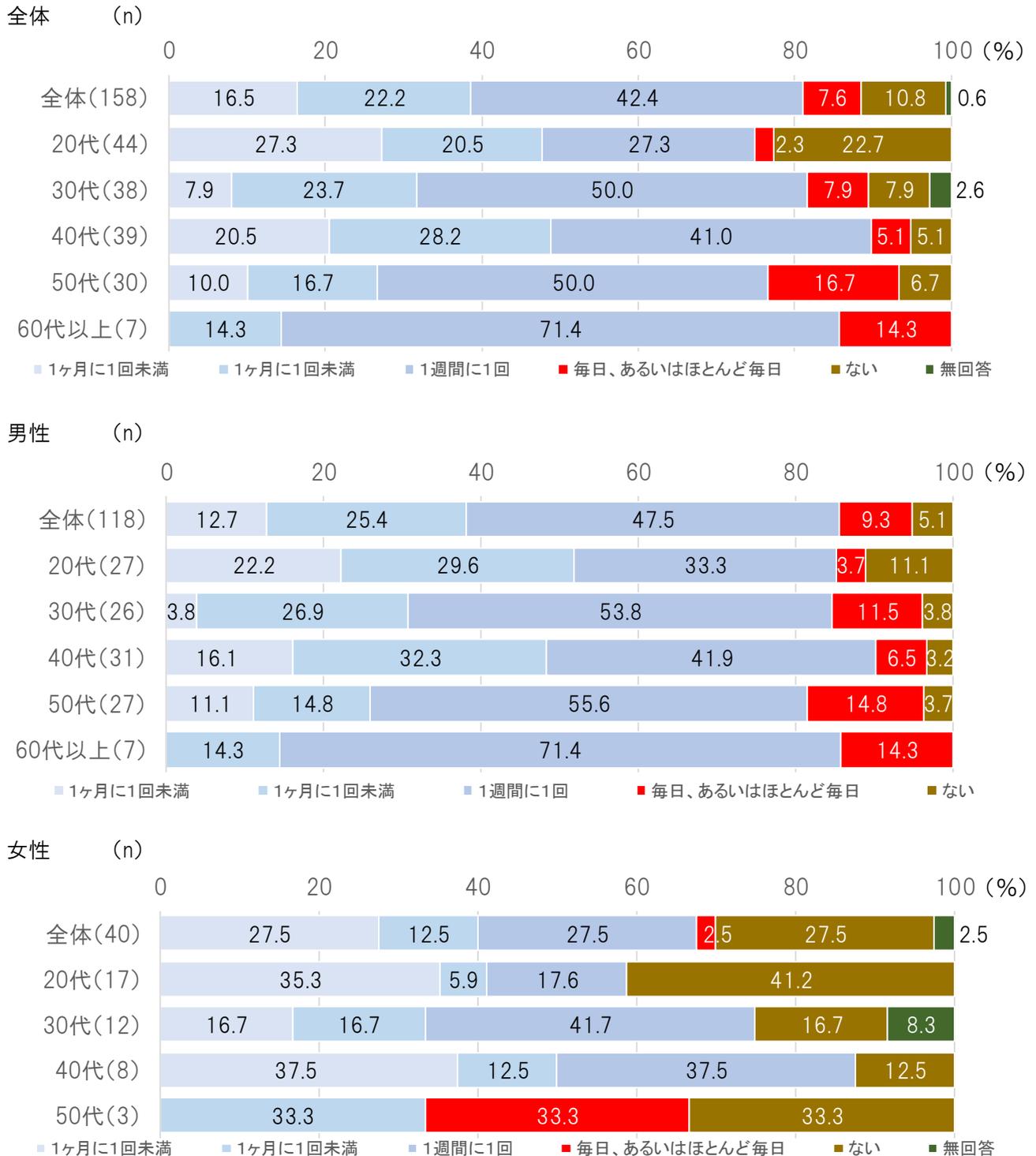
(注) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

⑧6ドリンク以上の飲酒頻度

一度に、ビール 500 ml 缶で3本以上、泡盛で1合半以上飲酒することが、どのくらいの頻度でありますか？

- 6ドリンク以上の飲酒頻度は、全体で「1週間に1回」の割合が42.4%と最も高い。「毎日、あるいはほとんど毎日」は、7.6%である。
- 男性の約1割は、「毎日、あるいはほとんど毎日」となっている。

図表100 6ドリンク以上の飲酒頻度



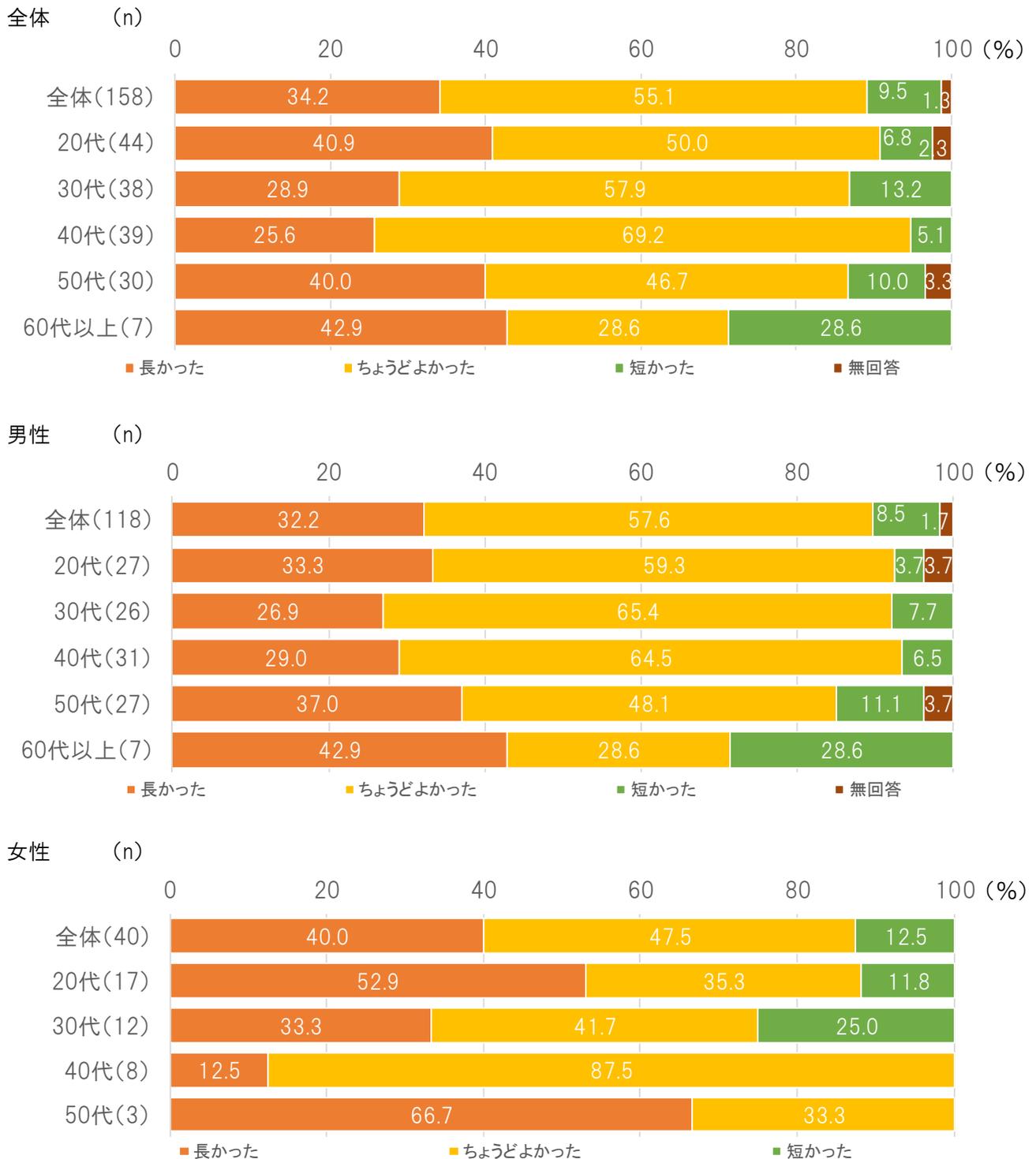
(注) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

⑨モニタリング期間の長さ

節酒カレンダー等のモニタリング期間(8週間)の長さはどうでしたか。

- モニタリング期間の長さは、「ちょうどよかった」が55.1%と最も割合が高かったほか「長かった」が34.2%であった。

図表101 モニタリング期間の長さ



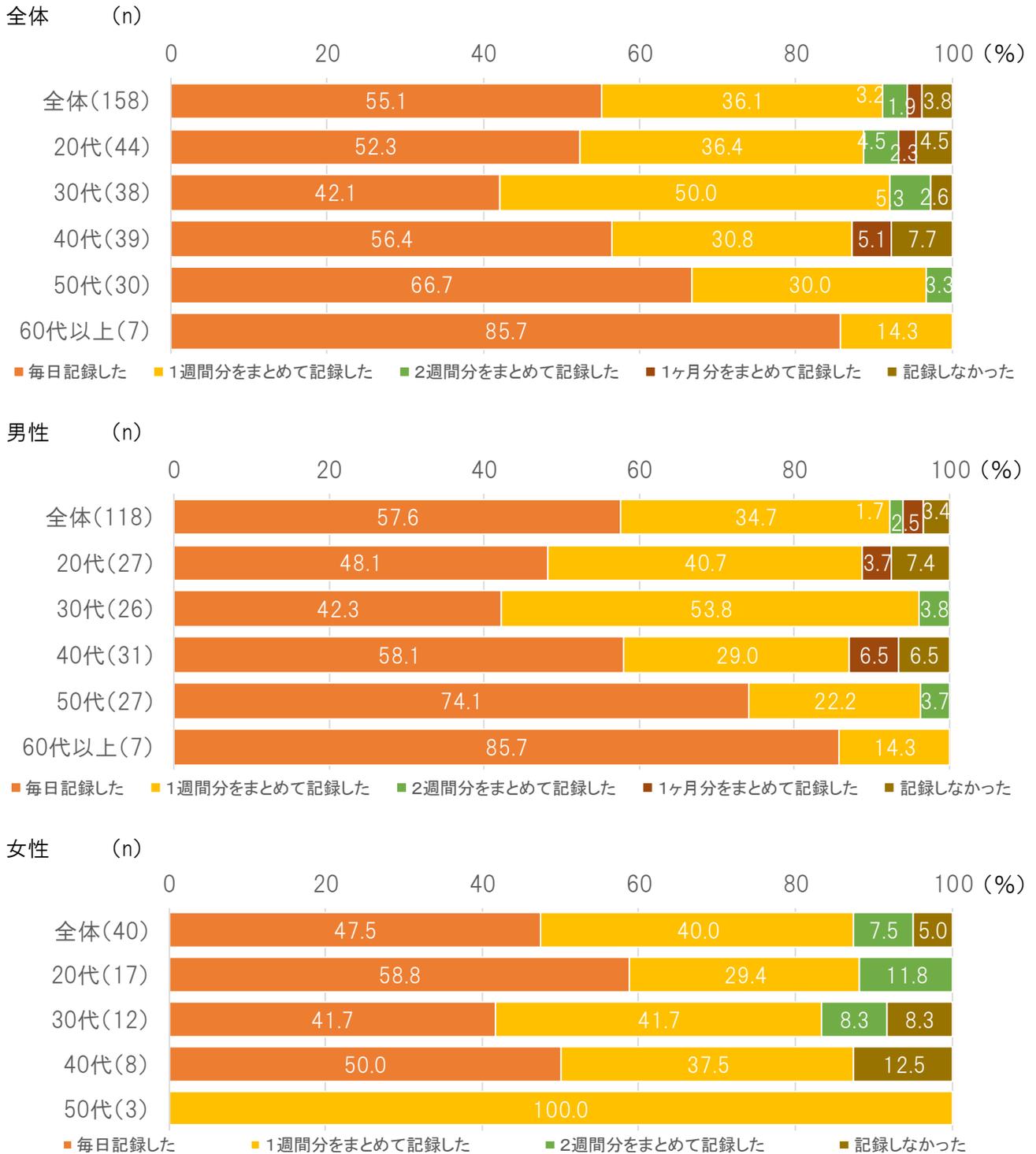
(注) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

⑩節酒カレンダー等の活用

節酒カレンダー等を活用しましたか。

- 「毎日記録した」が5割以上、「1週間分をまとめて記録した」が36.1%となっている。
- 節酒カレンダー等の活用については、全体の3.8%が記録をしなかった。

図表102 節酒カレンダー等の活用



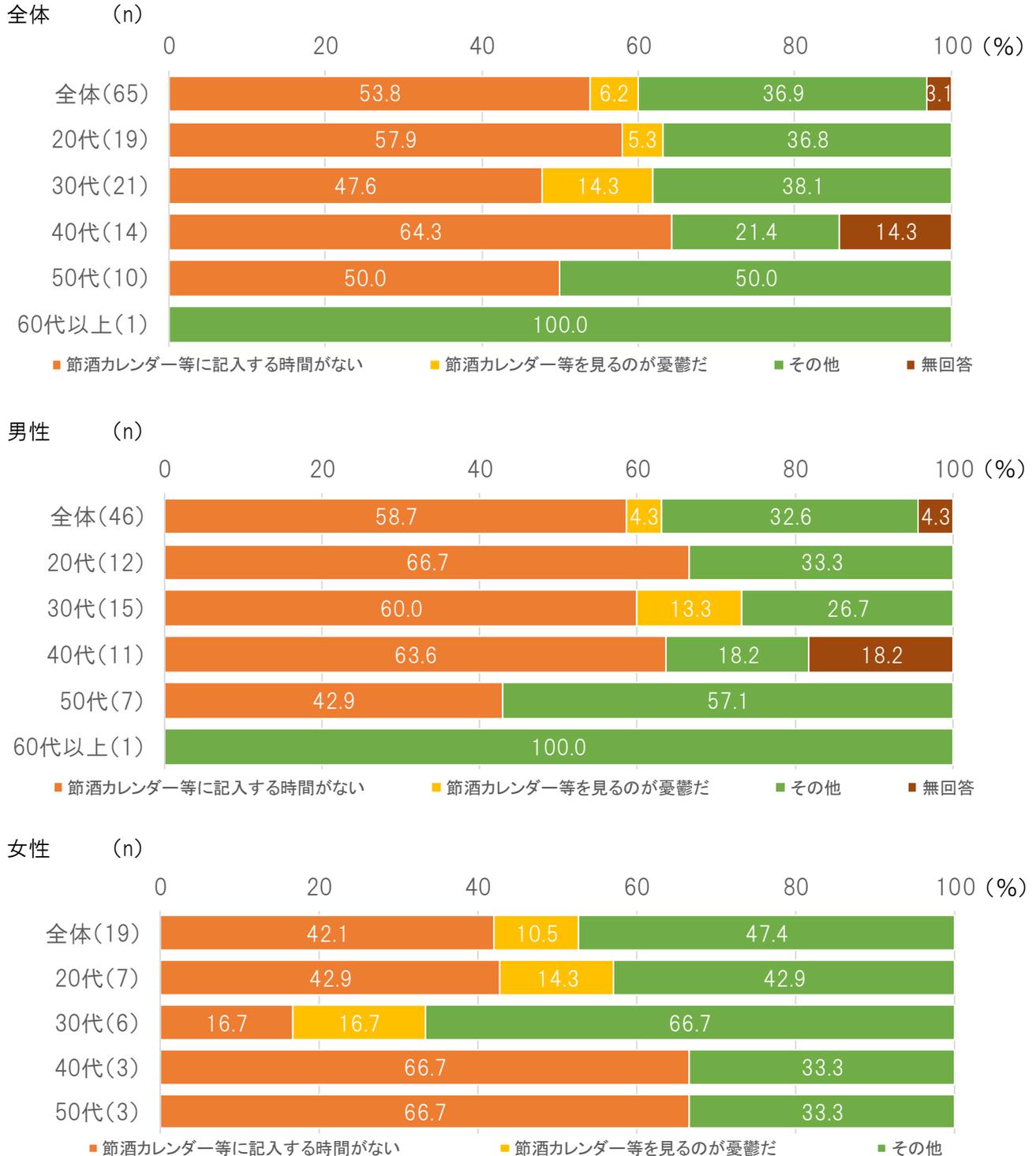
(注) 端数処理のため、四捨五入の影響で合計値は100%にならない場合がある。

⑪節酒カレンダー等を毎日活用できなかった理由

節酒カレンダー等を毎日活用できなかった理由を教えてください。

- 節酒カレンダー等を毎日活用できなかった理由は、「節酒カレンダー等に記入する時間がない」が最も高い割合となっている。

図表103 節酒カレンダー等を毎日活用できなかった理由



(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。

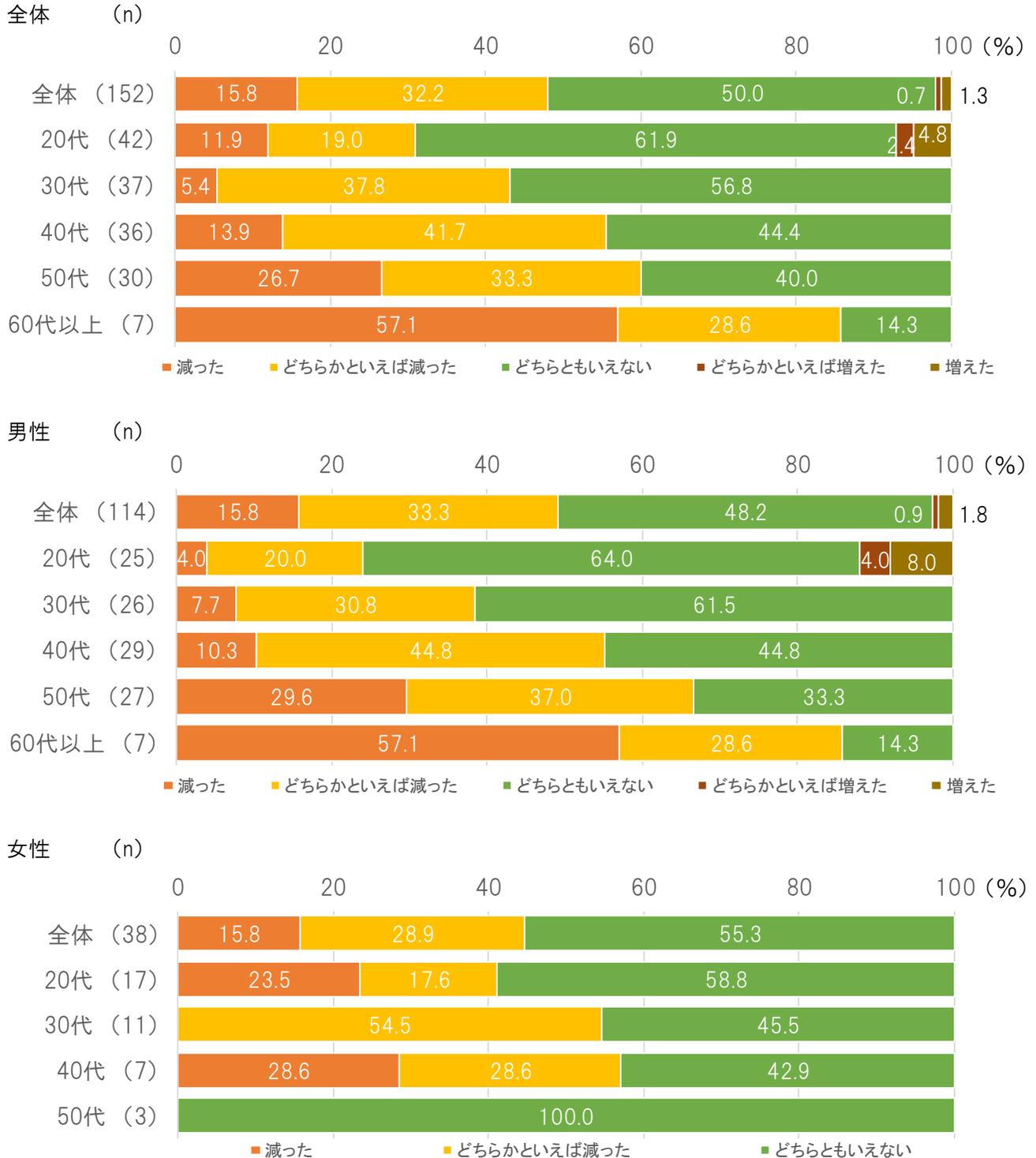
(注2) 該当者のみの設問のため全体とサンプル数が異なる。

⑫節酒カレンダー等を活用した飲酒量の増減

節酒カレンダー等を活用して、飲酒量は減りましたか。

- 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。

図表104 節酒カレンダー等を活用した飲酒量の増減



(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。

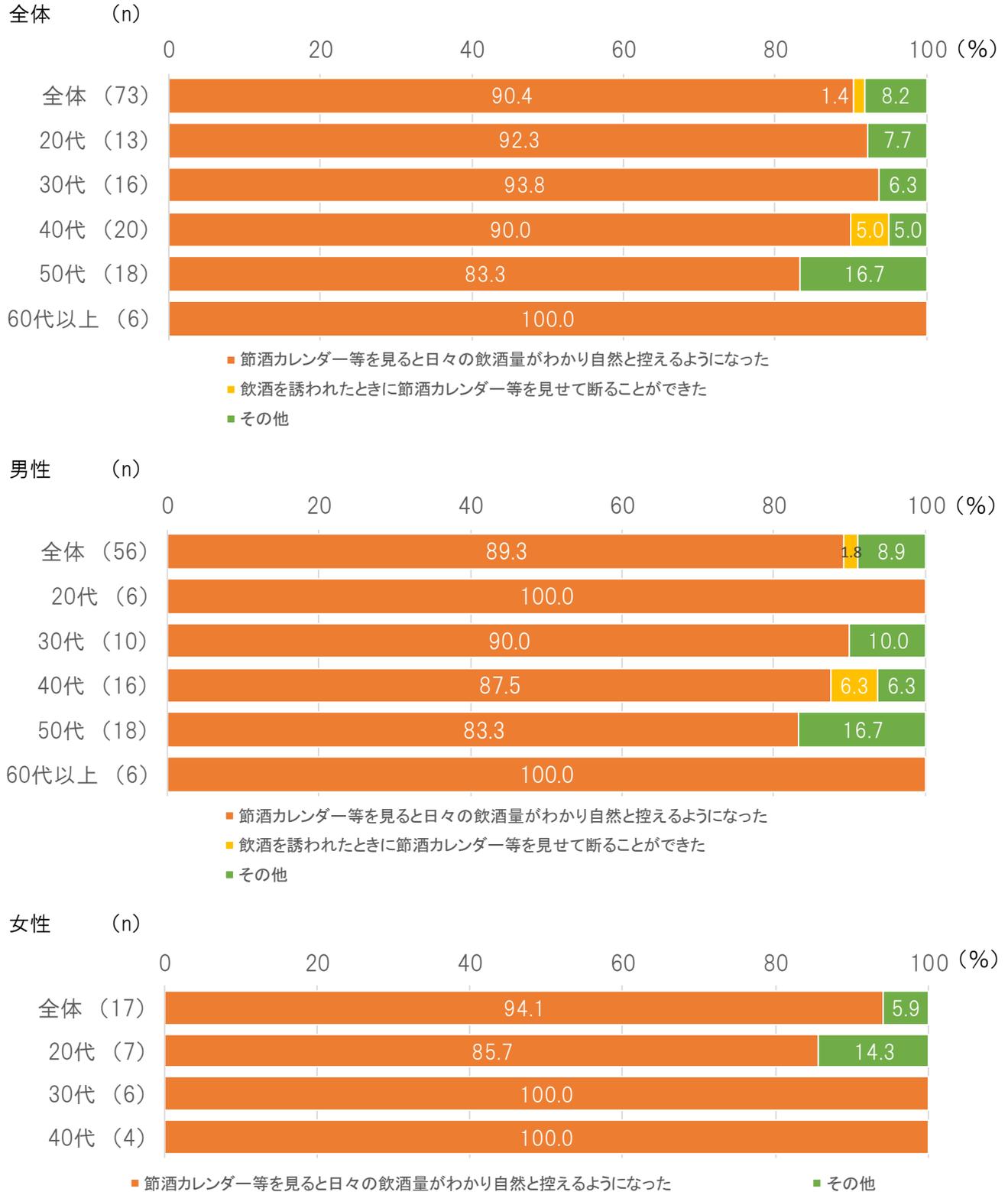
(注2) 該当者のみの設問のため全体とサンプル数が異なる。

⑬節酒カレンダー等を活用して量を減らした理由

節酒カレンダー等を活用して、量を減らした理由を教えてください。

- 節酒カレンダー等を活用して量を減らした理由については、「節酒カレンダー等を見ると日々の飲酒量がわかり自然と控えるようになった」が約9割となっている。

図表105 節酒カレンダー等を活用して量を減らした理由



(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。

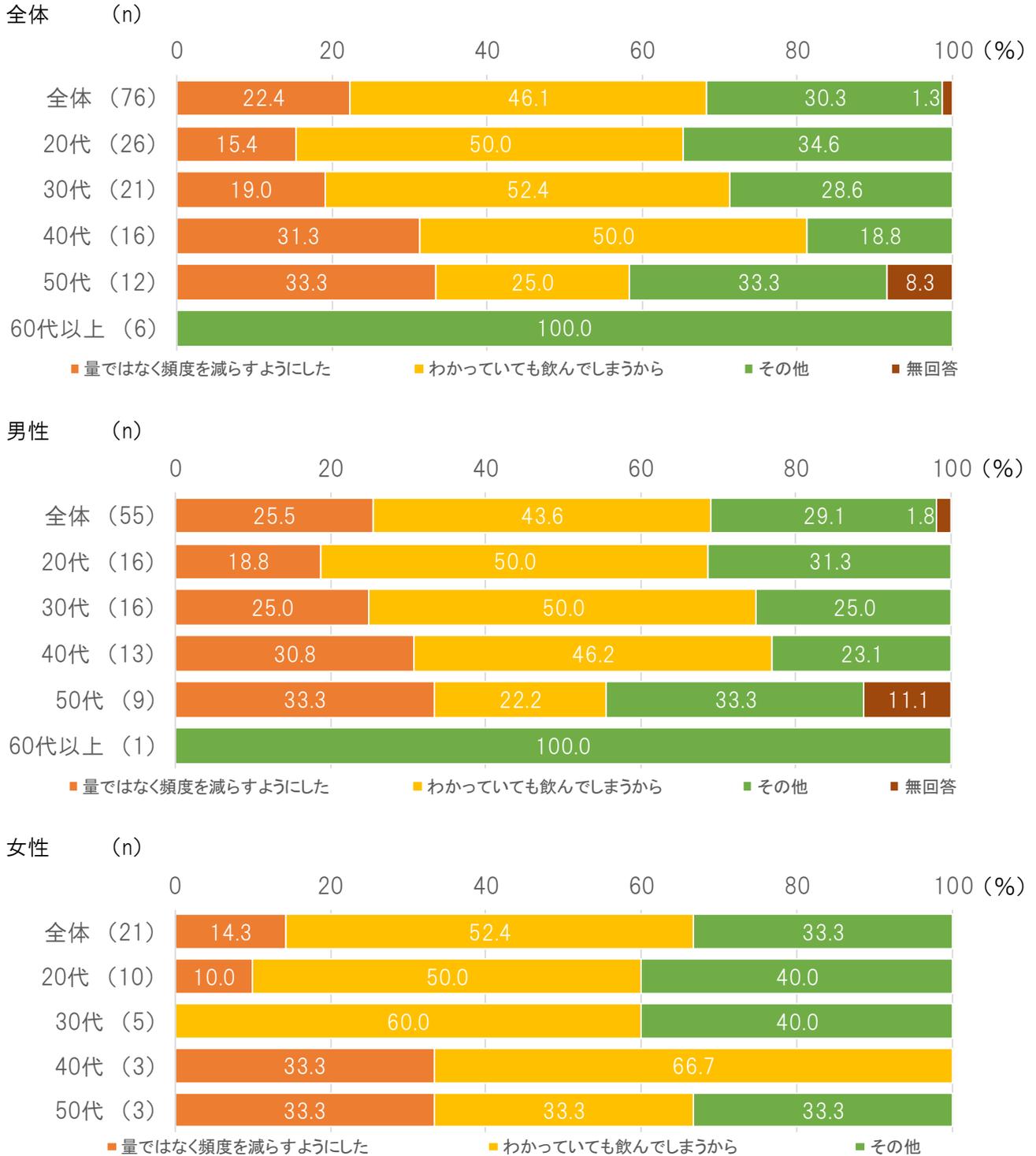
(注2) 該当者のみの設問のため全体とサンプル数が異なる。

⑭節酒カレンダー等を活用して量が変化なかった理由

節酒カレンダー等を活用して、量が変化なかった理由を教えてください。

- 節酒カレンダー等を活用して量が変化なかった理由については、「わかっても飲んでしまうから」が4割以上となっている。

図表106 節酒カレンダー等を活用して量が変化なかった理由



(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。

⑮節酒カレンダー等を活用して量が増えた理由

節酒カレンダー等を活用して、量が増えた理由を教えてください。

- 節酒カレンダー等を活用して量が増えた理由については、「飲酒傾向がわかり増やしても大丈夫だと思った」という理由が主であった。

図表107 節酒カレンダー等を活用して量が増えた理由



(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。

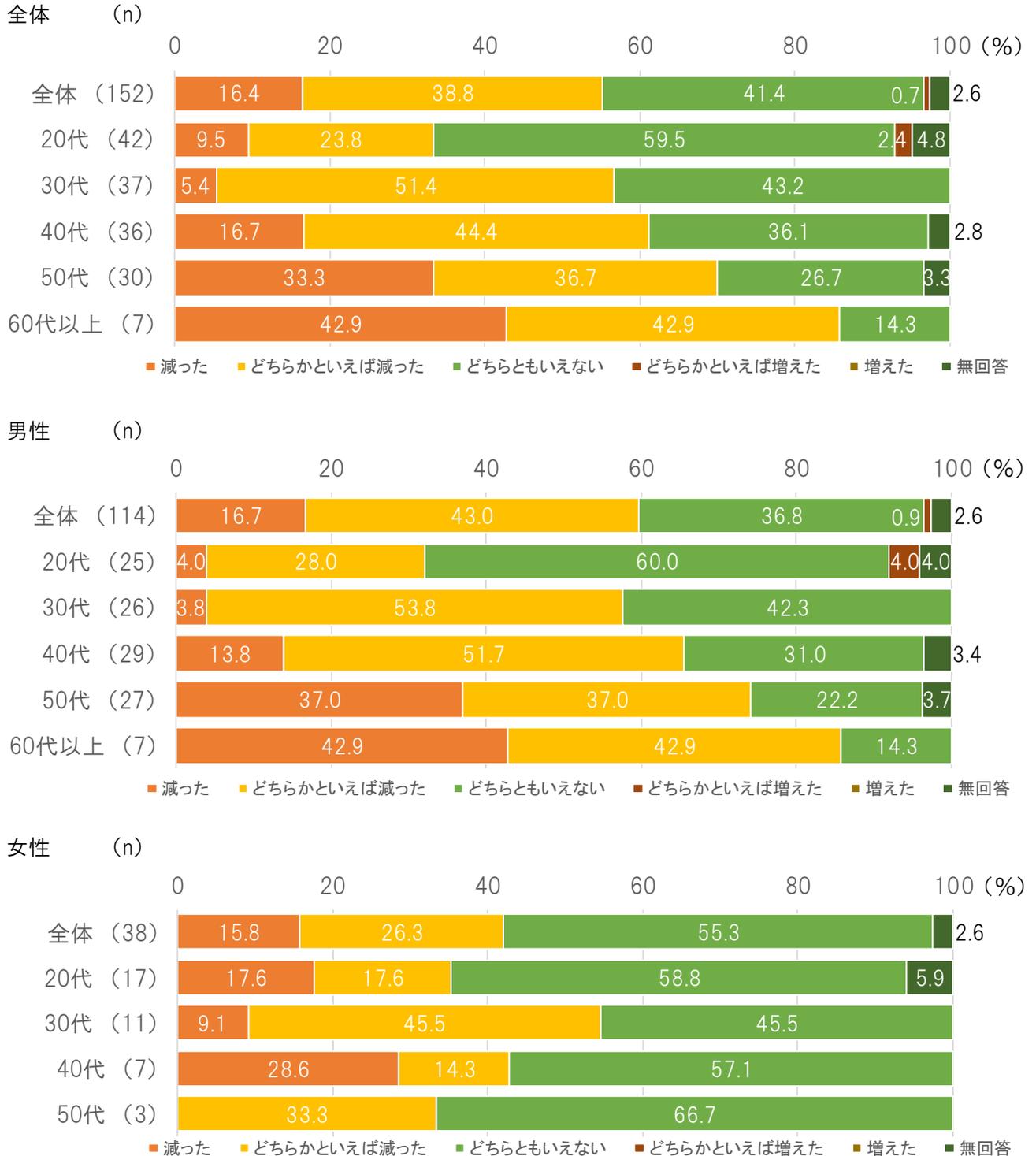
(注2) 該当者のみの設問のため全体とサンプル数が異なる。

⑩節酒カレンダー等を活用した飲酒頻度の増減

節酒カレンダー等を活用して、飲酒頻度は減りましたか。

- 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。

図表108 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。

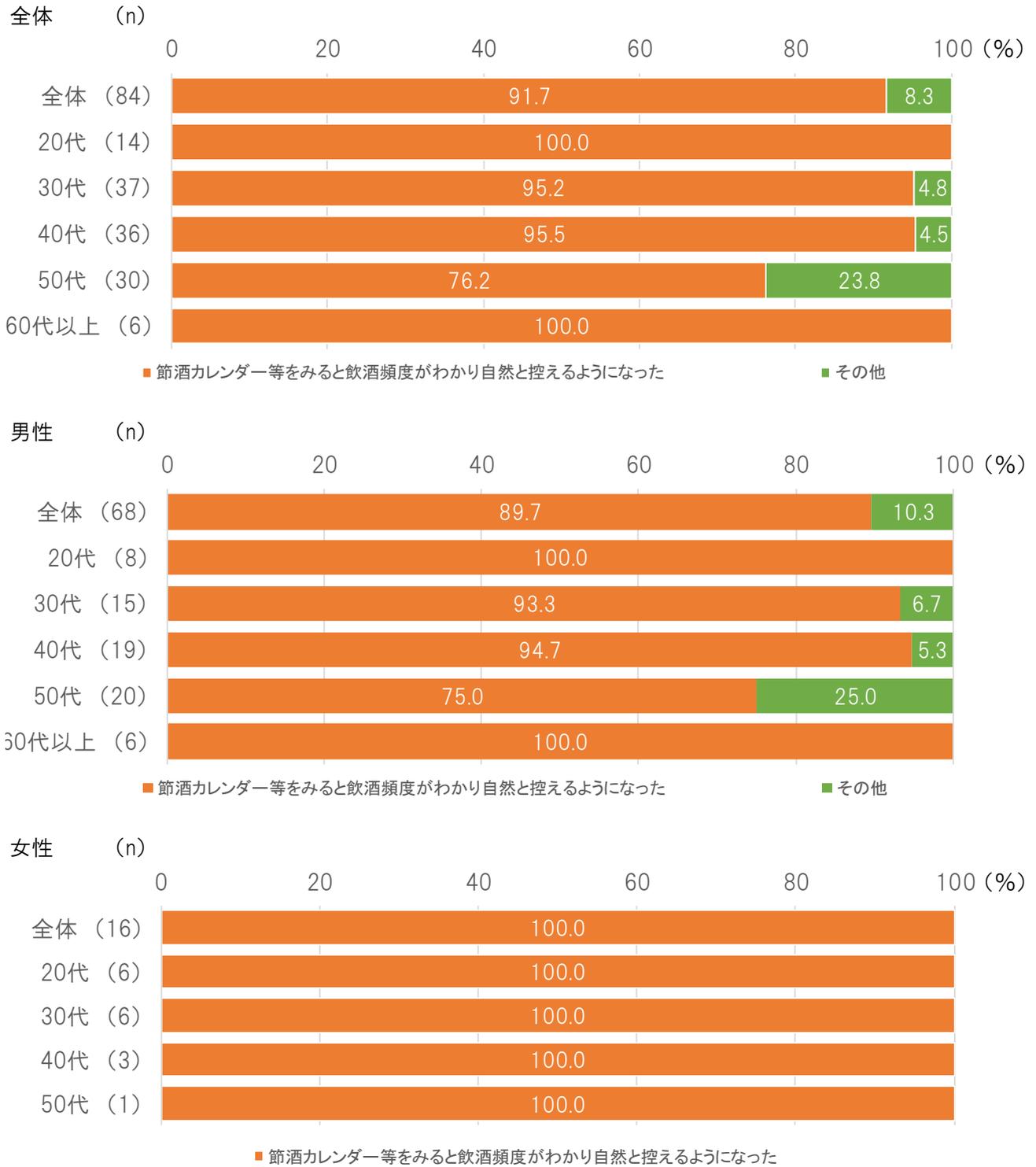
(注2) 該当者のみの設問のため全体とサンプル数が異なる。

⑪節酒カレンダー等を活用して飲酒頻度を減らせた理由

節酒カレンダー等を活用して、頻度を減らせた理由を教えてください。

- 節酒カレンダー等を活用して飲酒頻度を減らせた理由については、「節酒カレンダー等をみると飲酒頻度がわかり自然と控えるようになった」が主となっている。

図表109 節酒カレンダー等を活用して飲酒頻度を減らせた理由



(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。

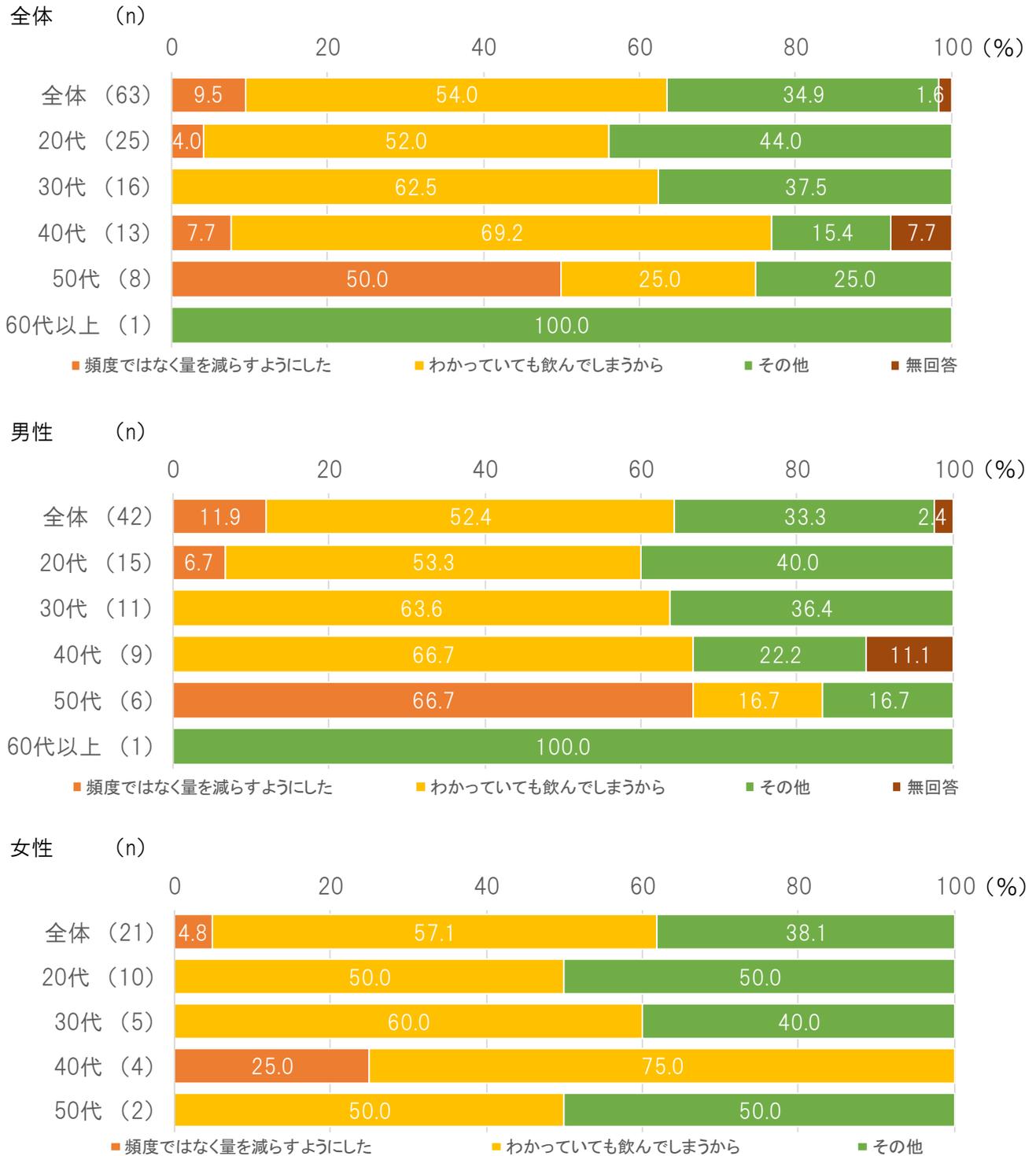
(注2) 該当者のみの設問のため全体とサンプル数が異なる。

⑩節酒カレンダー等を活用して飲酒頻度が変わらなかった理由

節酒カレンダー等を活用して、頻度が変わらなかった理由を教えてください。

- 節酒カレンダー等を活用して飲酒頻度が変わらなかった理由については、「わかっているけど飲んでしまうから」が54.0%と最も高い。

図表110 節酒カレンダー等を活用して飲酒頻度が変わらなかった理由



(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。

⑱節酒カレンダー等を活用して飲酒頻度が増えた理由

節酒カレンダー等を活用して、頻度が増えた理由を教えてください。

- 節酒カレンダー等を活用して飲酒頻度が増えた理由については、「飲酒傾向がわかり増やしても大丈夫だと思った」が主となっている。

図表111 節酒カレンダー等を活用して飲酒頻度が増えた理由



(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。

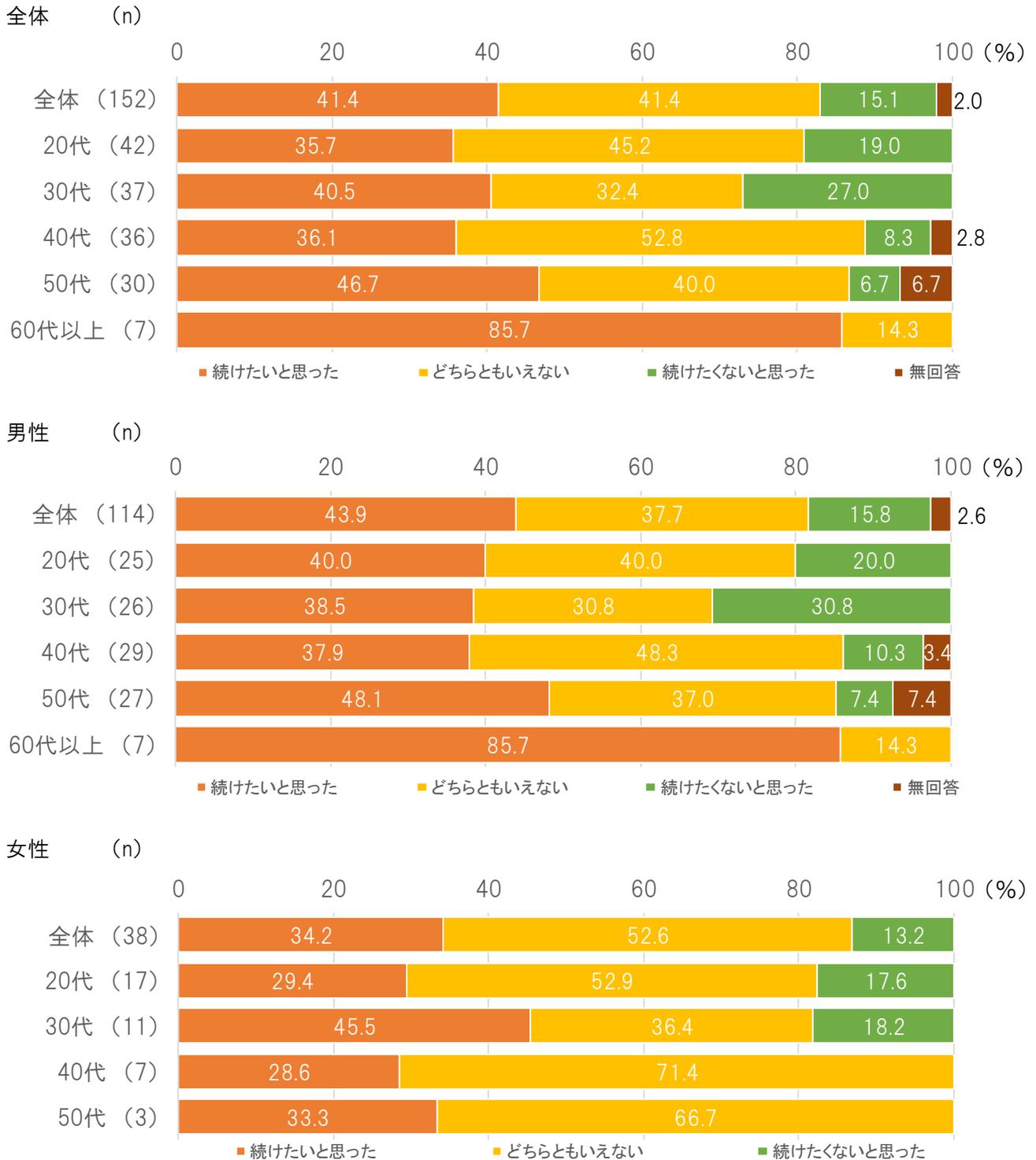
(注2) 該当者のみの設問のため全体とサンプル数が異なる。

⑳節酒カレンダー等の継続意向

節酒カレンダー等をこれからも続けたいと思われましたか。

- 節酒カレンダー等の継続意向については、「続けたいと思った」「どちらともいえない」がともに 41.4%となっている。
- 「続けたくないと思った」は、15.1%であった。

図表112 節酒カレンダー等の継続意向



(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。

②適正飲酒を推進するために必要なこと

適正飲酒を推進するために必要と考えることをご記入ください。

飲酒カレンダーで記録すると、状況が分かりやすい。これからも続けたい。
家族の協力が必要と考える。
自分に合った量を知る。また、きちんとドリンク換算するため、何を何杯飲むといくらかとわかる必要がある。
休肝日を増やす。
無理
飲酒以外の楽しみを見つける。
個人の意識を変える。
ビールなら1日何本？泡盛なら？って具体的な表示がほしい。
カレンダーの継続。家族が目につく所に置いてみんなが(家族が)注目していることが必要。本人も意識して節酒する。
あまり飲んでいないつもりでも、家計簿のようにチェックするだけで月の飲酒量が分かってびっくりした。カレンダーには、ひとまわりサイズを大きくして飲んだ理由を書き込めるスペースがあると、振り返りやすいと思う。
週2日の休肝日を習慣化するには半年ぐらい節酒を意識するカレンダーが有効だと思う。
休肝日を作る。
飲酒する回数、数量を決めてしっかり断る事が大事だと思う。
自分は何れくらいまでが飲めるのか、などを知ること重要だと思います。私はお酒に強いのか弱いのかのアルコール感受性の遺伝子検査で弱い部類だったので、周りに迷惑かけない程度にお酒を飲んでます。
自分自身の適度な飲酒量を把握し、強い意思を持って適度な飲酒量でやめる。
以前より飲酒の量は減っています。それは、仕事と資格取得の勉強を優先しているからです。
自分が飲酒した量がある程度知ることが減酒につながったと思う。酒の購入時に、ポスター等で「今日は休肝日ですか？」と目に入るようになれば酒の量が減ると思います。
帰宅時間、予算を決めて飲み、長時間化しないようにする。
自分の飲酒の実態(回数、量)を自覚する。(視覚化)
本人の自覚次第だと思います。
飲みすぎでの体への影響がどのくらいあるかもっと広めていくこと
以前よりダイアリーに飲酒・喫煙・ランニングの3つを記録し、2勝1敗以上にしようと考えていた(例えば、タバコ吸わない○、走った○、酒飲んだ×)で2勝1敗。それプラス今回のカレンダーのシール付けを併用することで普段から意識付けができ、減らすことができました。今後も継続してシール付けをやってみたい。良い機会を与えてくださりありがとうございました。
節酒カレンダーのように記入等をする事によって考えることが多くなった。
休肝日も大事だが適度な飲酒量も考えるようになった
健康診断(体重管理)など、自分の体について考える機会を作る。
自己管理ができるように(飲み過ぎない！飲酒運転はしない！)するために、自己管理ができないことは恥ずかしい事だという雰囲気な社会になればいいのかなと思います。
自制すること
回数は減ったが量は減らないので、量をもっとビジュアルで分かれば減るかもしれないと思った。
本人の自覚。
飲酒をするときなくなる趣味を持つ。自分の適正飲酒の量を詳細には把握すること。自己コントロールが重要。
自覚。飲む、飲まない、いずれの場合も翌日以降のことを考えて行動する。
何となく冷蔵庫の前に立つのをやめる。冷蔵庫にビール等を保管しないこと。
本人の危機感
周囲の協力
自己啓発
飲酒に関する十分な知識が必要だと感じた。
飲酒目標を立てること。
飲酒状況が目に見えることが必要
自分の目標を立てることが必要。できたら、8週間でも良いので血液検査値の変化が分かるとよい。年に1度の検査では動機付けが弱い。
休肝日を作る。
自分の飲酒行為、飲酒量の正しい認識が重要。私は飲酒量の多さに気づかされた。→軽度のアル中では？
自己管理
健康診断結果を活用し、食生活改善の為の指導。
居酒屋等の飲み放題プランが短くなれば早く解散するかも・・・(2次会は仕方ない)
タバコ並みにネガティブキャンペーンを行う。
休肝日を設けること
今回飲酒日記を付けることにより、日々の飲酒状況を確認できた事が飲酒量を減らすことができたものと思う。今後もカレンダーに○×△方式で記入し、飲酒量を把握していきたい。
8週間では2日間だがノンアルコールで過ごすことができた。継続は力なり！意識して続けることが大事だと思う。
自己の意思、健康面を考える。
飲酒の自己に与える影響を理解した上で節度を持って楽しく飲むことが必要だと思う。
意識して飲むようにすること。
飲酒量が多いことによる健康へのリスクを周知する事が必要だと思います。節酒カレンダーで自分の飲酒量を確認させるのはいいと思いました。
夜間のスポーツジム、スパ等の推進

たばこと同様に、本人の意識次第だと思います。何かのきっかけがあれば、減らす(止める)と思うのですが・・・そこが難しいと思います。
雰囲気や飲むなど、無駄な飲酒をしない。自分で酔っている程度を把握し、ブレーキをかける。
カレンダーを付けることで自己の飲酒依存を知ることができた。感謝。
断る勇氣、運動の習慣、家族との時間を優先
お店で飲むことが多かったが、アルコール度数や量が分からない事があり、記録が大変だった。飲酒量を把握する為にも、お店が提供する飲料の度数や量の情報をメニューに示すべきだと思う。
過度な飲酒を継続すると生活習慣病に陥り、将来は認知症、動脈硬化などの可能性が飲まない人に比べ高まることを周知する。
自覚？
カレンダーは非常に良い。日々の飲酒状況をみえる形にするだけで、意識するようになる。また、飲酒量を把握するために深酒しなくなった。
フォローのメールはとても良かったと思います。
飲酒による健康被害をもっと周知すること。
早い時間から飲酒し、早めに帰宅する。
飲酒量を減らす。
酒を止めるという強い意志と節酒カレンダー等のように、視覚に訴えるものを毎日意識を持って(どんなに飲んだ時でも)つけていく。
適正飲酒量を認識すること、普段からどの程度飲酒しているかを自分で把握しておくことが必要だと思います。
スマホアプリによるカレンダー管理だとネットワーク管理もでき、手軽に記録できると考えます。
飲みに行く頻度を減らす。1回の飲み会での飲酒量を意識する。具体的な量を意識する。
ドリンク量の計算がもっと分かりやすく、簡単に出来るとうごころから意識しやすい。
運動カレンダーと飲酒カレンダーを併用して使うことによって、節酒意識が高くなるのではないかと。
適正飲酒をするには、飲む量を定める事と飲酒時間をアラーム等で管理する。飲みすぎると翌日まで残り飲酒運転などで差支えがでるので、適正量を守りたい。
このようなモニタリングを含めて、飲酒する人に意識付けをするアクションを続けることが大事だと思う。
科学的な不具合や統計的な飲酒と病の関係などの説明を分かりやすく伝える必要がある。タバコなどに比べ弱い。
周りの協力、危機感を持たせる。
自分の飲酒実態を把握する事で、適正飲酒の動機付けが出来る。
飲酒によるデメリットをもっと知りたい。
飲酒での事件・事故を今後も伝えていくべきである。
職場をはじめ会社全体で飲酒(適正)について意識させ、飲酒の機会を無理強いさせない環境を作っていく。
早めに子供をつくる。(早く帰るようになる。翌日を無駄にしないようになる、二日酔いをなくす)朝どうしてもやりたくなる趣味、習慣をつくる。
自分の意思を強く持つこと。
飲酒カレンダーを見て自分自身で休肝日を設け、家族サービスで日曜日はドライブ(家族の笑顔が一番)
翌日を有意義に過ごすためには、飲みすぎは良くないので、ほどほどが一番だということに重点を置くこと。
職場での朝のアルコールチェックのルーチン化。
飲みすぎの弊害をストレートに伝える(知る)こと。免許更新時にみる。交通事故のVTRのように。
仕事の効率化のため、平日は飲まない、考えの普及。
量を減らす努力をする。
本人の強い意志、課単位の周知(職場の付き合いが多い場合)
みんなでやる。
ノンアルコールパッチのようなもので、禁酒日を周囲に知らせる。
節酒をした結果、健康にどう影響したのか示す介入検査等を組み込めば、もっとモチベーションがあがると思う。県民の適正飲酒を推進するための介入型モデル事業(動機付け→節酒→評価)へと展開してみてもどうか？
外で飲む回数を減らす(居酒屋など)。スマホアプリでゲーム感覚でチェックできるものがあれば面白いと思います。(ポイントがたまって何かと交換できるとか)。
自己の制御
付き合いの飲み会もある為、どうしても適量を超える日もあるがカレンダーをつけることで、自分が飲み過ぎているかどうか、客観的に見る事ができ、休肝日を意識的につくる事が出来ました。
遅くまでだらだらと飲まない。
週2日以上以上の休肝日を意識させる為、日曜日、木曜日、ノンアルコールデーを設定する。
正しい情報をマスコミを通し、県民へ認知させる。
休肝日を意識して設ける。
ほとんど毎日飲酒していましたが、カレンダー使用後は週に2、3回禁酒するとともに、飲酒量も大きく減少しました。
自己管理 目標
自覚することが大切だと思った
普段飲んでいるお酒の量が意外にも簡単に「適度」以上になることを知り、驚きました。この知識を普及させる事で適正飲酒を推進出来ると思います。
「●●ドリンク」という言い方だと計算しないといけないのでわかりづらい。もっとわかりやすくして、お店とかのトイレに置けばいいなあ(気にする)と思った。
ストレスをため込まない・趣味を持つ事。
飲酒によって引き起こる病気をもっとCMでPRし、免許更新時にもスクリーンで伝える。
視覚化する事でブレーキがかかると思います。
自己把握。
居酒屋の飲み放題メニューを選ぶといういろいろなお酒をひたすら飲み続けてしまう。それが楽しいのだが、ある程度飲んだらストップする仕組み等(薄める、時間を置くなどでも)が必要かもしれない。

自分の健康を考え、飲酒目標を立てる。
自分の飲酒量・飲酒日を視覚的に管理すると自然と減りました。
習慣的になってしまい毎日続く時があるので、休みの前の日などに飲むように心がけをしていく。
一人ひとりがお酒に対する自分の限界を知り、さらに気持ちよく飲酒できること。
アルコールを取ることが、体にどれだけ悪いのか知ること。
お酒を飲まない環境づくり。お酒売り場に適正量のポスターなど。買う時に少し控えるかも。
CM、ラジオでの推進活動。
カレンダーに飲酒量を書く
アルコールに依存しているところがあると自覚しております。でも断酒もできず、こういうカレンダーで減らしていく必要はあると認識はしました。
若い頃はお酒＝酔っ払う為でした。会社の上司達などと飲むことによって、少しは変わると思います。
自分の生活リズムに支障が出ない程度に飲み、自分の適度な量を知ること。次の日に仕事の日が多かった事もあり、飲みすぎないように後半はペースを落とし、生ビールではなく、チューハイにかえるようにした。酔っ払ってきたら一度お茶やお水を飲む。周りに流されないように気をつける。
今回モニターを通して、どれぐらいが適正のアルコール量なのか、知ることができてよかったです。イベント等があるときはどうしてもたくさんのお酒を飲んでしまうけど、そうでない時は自分で意識していくことが大切だととても感じました。
宮古島はオトリーをなくした方が良いのでは？
家で自分のペースで飲む場合は、適正量を知っていればコントロールできるので、適正値の周知が必要だと思う。外で友人同僚と飲むときは、無理だと思う。適正量だと飲み会として成立しなくなると感じる。わざわざ出かけていく意味がわからない。
本人の意識
ストレスフリーな業務、職場環境(人間関係)を構築、ストレスがあるから飲むことが多いと思います。
本人の自覚
ドリンクの換算が考え方もっと広まって分かりやすくなればもう少し意識するかなと思うが、現状は分かりにくいだけ。
身体の不調を感じていない人に飲酒を控えるよう意識を変えることはやはり難しいなと感じる。どのような危険があるかを具体的に周知する必要がある。
正しい知識をもつこと。周りとの会話の中で楽しく節酒すること。
節酒カレンダー等を飲み方が危険な人に義務付けると良いのでは？
適正飲酒がどのくらいなのかを具体的に(ビール〇杯等)を知ること、日頃自分がどのくらい飲酒しているかを知ることだと思います。
休肝日を設ける。飲酒量を確認する(メモなど)。
CM,広告などによる啓発。
家族とや自宅で飲酒するときはそれほど量を飲まないで、外で飲む機会を少なくして、家族と過ごす時間を多くする事が適正飲酒にもつながるのでは。
節酒カレンダーの色別マークを見ることで自覚することが必要！
酒量を計算し把握すること

年 月 日
 No 037903
 優 一 初 達

飲酒に関するアンケート

このアンケートは、県民の飲酒行動を明らかにし、適正飲酒の推進のために沖縄県が行う調査です。

皆様の自由意志で回答していただくものであり、回答を記入しない項目があっても、不利益が生じることはありません。

ご回答いただいた内容、個人情報等は、調査研究目的以外には使用しません。また、第三者に提供することはありません。

回答に記入していただくことで、同意されたものとさせていただきます。

なお、このアンケートは、運転免許の更新や講習には一切関係ありません。

本アンケートに回答された方の中から適正飲酒に関するモニターを募集します。

モニターをしていただいた方へは、商品券をさしあげます。

モニターご希望の方は、アンケート回収スタッフへおたずねください。

<調査に関するお問合せ>
 〒900-8570
 沖縄県那覇市泉崎1丁目2番地2号 沖縄県庁3階
 沖縄県保健医療部 健康長寿課 健康企画班
 TEL 098-866-2209 /FAX 098-886-2289

性別 男性 女性

年齢 20代(20～29歳) 30代(30～39歳) 40代(40～49歳)
50代(50～59歳) 60代(60～69歳)

お住いの市町村名をご記入ください。()

お酒を飲み始めたのは何歳頃ですか?(ためし飲みは除く)
12歳以下 13歳～15歳頃 16歳～18歳頃
19歳頃 20歳以上

最近1年間のお酒の飲み方について、あてはまるものを選んで○をつけてください。また、あまりお酒を飲まれない方もお答えください。

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?
 (1ヶ月、または1週間に何回ぐらいお酒を飲みますか。)

0点	1点	2点	3点	4点
飲まない	1ヶ月に 1回以下	1ヶ月に 2～4回	1週間に 2～3回	1週間に 4回以上

- ②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？
 (適当な量でやめられなかった、酔いつぶれるまで飲んでしまったなど)

0点	1点	2点	3点	4点
ない	1ヶ月に 1回未満	1ヶ月に 1回	1週間に 1回	毎日あるいは ほとんど毎日

- ③過去1年間に、普通だとい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？

(遅刻や欠勤をした、家族や友達との約束を守れなかった、家事ができなかった等)

0点	1点	2点	3点	4点
ない	1ヶ月に 1回未満	1ヶ月に 1回	1週間に 1回	毎日あるいは ほとんど毎日

- ④過去1年間に、深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？

(汗・手のふるえ・気分が悪いなどをおさえるために、お酒を飲まなければならなかったなど)

0点	1点	2点	3点	4点
ない	1ヶ月に 1回未満	1ヶ月に 1回	1週間に 1回	毎日あるいは ほとんど毎日

- ⑤過去1年間に、飲酒后、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？
 (飲み過ぎて、後悔したことなど)

0点	1点	2点	3点	4点
ない	1ヶ月に 1回未満	1ヶ月に 1回	1週間に 1回	毎日あるいは ほとんど毎日

⑥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？

(記憶がない、財布や携帯電話をなくした、どうやって家に帰ったか覚えていないなど)

0点	1点	2点	3点	4点
ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週間に1回	毎日あるいはほとんど毎日

⑦あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？

(酔っばらって転んでけがをした、知らないうちにあざができていたなど)

0点	2点	4点
ない	あるが過去1年間はない	過去1年間にある

⑧肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人から、あなたの飲酒量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？

(健康診断の結果でお酒を控えるように書かれたり、家族やまわりの人からお酒について注意を受けたり心配されたなど)

0点	2点	4点
ない	あるが過去1年間はない	過去1年間にある

⑨一度に、ビール500ml缶で3本以上、泡盛で1合半以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？(一度に合計6ドリンク以上)

(ワインなら小グラス(120ml) 5杯以上、日本酒なら3合以上、酎ハイ(500ml)(8%)なら2杯以上、ウイスキー(70ml)(40%)なら3杯以上)

0点	1点	2点	3点	4点
ない	1ヶ月に1回未満	1ヶ月に1回	1週間に1回	毎日あるいはほとんど毎日

⑩飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか？

(酒類ごとに、お答えください。また、日によって違うときには、最も多いパターンでお答えください。)

水等で割る方は、原酒の量でお答えください。

※下線部分をご記入ください。

ビール、発泡酒(5%)
500m缶()本 ×2.0=()ドリンク
350m缶()本 ×1.4=()ドリンク
中ジョッキ400ml()杯 ×1.6=()ドリンク

泡盛
20度()合(180ml) ×2.9=()ドリンク
25度()合(180ml) ×3.6=()ドリンク
30度()合(180ml) ×4.3=()ドリンク

酎ハイ(8%)
500m缶()本 ×3.2=()ドリンク
350m缶()本 ×2.2=()ドリンク
※酎ハイ(4%)を飲まれる方は、 ドリンク数を半分として ご計算下さい。

その他
ワイン(12%)小グラス(120ml) ()杯 ×1.2=()ドリンク
ウィスキー、ブランデー(40%) (70ml)()杯 ×2.2=()ドリンク
ハイボール(7%)(350ml) ()杯 ×2.0=()ドリンク
日本酒(15%)()合(180ml) ×2.2=()ドリンク

お時間のある方はドリンク数を確かめてみましょう。合計 ()ドリンク
ドリンク換算については、リーフレットをご覧ください。

0~2.9ドリンク	3~4.9ドリンク	5~6.9ドリンク	7~9.9ドリンク	10ドリンク以上
0点	1点	2点	3点	4点

アンケート用紙の回収は、教室退出時に、出入り口付近で行います。
モニターご希望の方はアンケート回収スタッフへお声がけください。

ご協力ありがとうございました。

ID: _____

健康と飲酒についての事後アンケート

このアンケートは、節酒カレンダー又は飲酒日記を記録することにより、飲酒行動の変化を確認するために行うものです。

ご回答いただいた内容、個人情報、調査研究目的以外には使用しません。

また、第三者に提供することはありません。

また、調査結果の公表にあたっては、個人を特定できないようにした上で公表させていただきます。

回答していただいた資料は県の規定に基づき保存、廃棄させていただきます。

回答に記入していただくことで、上記について同意されたものとさせていただきます。

お名前
ご住所

1 あなたの生活習慣等について教えてください。

起床時間(時 分)

就寝時間(時 分)

運動

週に3回以上する 週に1~2回程度 月に1~3回程度 月に1回以下
しない

間食

する しない

喫煙

する しない

健康診断受診(過去1年間の受診状況でお答えください。)

する しない

職業

会社員 自営業 公務員 パート・アルバイト 主婦 学生 無職
その他()

<お問合せ> 株式会社ファイカス沖縄 TEL:098-884-1320
調査依頼者: 沖縄県保健医療部健康長寿課

II あなたの飲酒状況を教えてください。

イからへ及びチは1つ選んで○をつけて下さい。

イ) 飲酒する機会について教えてください。

(平均的な飲酒機会を記入してください。)

1. 毎日自宅で晩酌している。
2. 友人や仕事関係者などに誘われると飲酒する。
3. 友人や仕事関係者などを誘って飲酒する。
4. 一人でも外で飲酒する。
5. その他()

ロ) 飲酒するときの相手について教えてください。

(飲酒するときが多い関係者を記入してください。)

1. 家族
2. 友人
3. 職場
4. 仕事関係(職場以外)
5. その他()

ハ) 飲酒するときの場所について教えてください。

(飲酒するときが多い場所を記入してください。)

1. 居酒屋
2. スナック・バー
3. 自宅
4. 職場
5. 友人宅
6. その他()

ニ) 飲酒後に帰宅するときの交通手段について教えてください。

1. 徒歩
2. 自転車
3. バス・タクシー・モノレール
4. 自家用車・代行
5. その他()

ホ) あなたはアルコール飲料を、どのくらいの頻度で飲みますか。

1. 1ヶ月に1回以下
2. 1ヶ月に2~4回
3. 週に2から3回
4. 週に4回以上

ヘ) ここ1週間で、何日お酒を飲みましたか。

1. 1日
2. 2日
3. 3日
4. 4日
5. 5日
6. 6日
7. 7日

ト)飲酒する時、通常どのくらいの量を飲みますか？

ドリンク換算はリーフレット、節酒カレンダーを参照ください。

ビール、発泡酒	酎ハイ (8%)	ワイン (12%)
500ml缶 ()本×2.5 =()ドリンク	500ml缶 ()本×3.2 =()ドリンク	ワイングラス(小) ()杯×1.2 =()ドリンク
350ml缶 ()本×1.4 =()ドリンク	350ml缶 ()本×2.2 =()ドリンク	
中ジョッキ400ml ()杯×1.6 =()ドリンク	※酎ハイ(4%)を飲まれる方は、 ドリンク数を半分として ご計算下さい。	
泡盛	日本酒 (15%)	ウイスキー、ブランデー(40%)
水等で割る方は、原酒の量でお答えください。		
20度 ()合×2.9 =()ドリンク	()合×2.2 =()ドリンク	グラス()杯×2.2 =()ドリンク
25度 ()合×3.6 =()ドリンク		
30度 ()合×4.3 =()ドリンク		
		合計 <input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/> ドリンク

チ)一度に、ビール500ml缶で3本以上、泡盛で1合半以上飲酒することが、どのくらいの頻度でありますか？(一度に合計6ドリンク以上)

(ワインなら小グラス(120ml)5杯以上、日本酒なら3合以上、
酎ハイ(500ml)(8%)なら2杯以上、ウイスキー(70ml)(40%)なら3杯以上)

0. ない
1. 1ヶ月に1回未満
2. 1ヶ月に1回
3. 1週に1回
4. 毎日、あるいはほとんど毎日

Ⅲ.節酒カレンダー又は飲酒日記のどちらを使用しましたか。

1. 節酒カレンダー 2. 飲酒日記 3. 両方

Ⅳ.節酒カレンダー(又は飲酒日記、以下節酒カレンダー等という)を活用した上での、飲酒行動について当てはまるものを選んで○をつけて下さい。

問1)節酒カレンダー等のモニタリング期間(8週間)の長さはどうでしたか。

1. 長かった
2. ちょうどよかった
3. 短かった

問2)節酒カレンダー等を活用しましたか？

1. 毎日記録した。 →問5へ
2. 1週間分をまとめて記録した。 }
3. 2週間分をまとめて記録した。 } 問4へ
4. 1月分をまとめて記録した。 }
5. 記録しなかった。 →問3へ

問3)(問2で5と回答した方のみ、お答えください)

節酒カレンダー等を活用しなかった理由を教えてください。 →Vへ

1. 前日に飲んだ量を覚えていない。
2. 節酒カレンダー等を見るのが憂鬱だ。
3. 飲酒状況の詳しい内容が残らない。
4. ドリンクの計算が難しい。
5. その他()

問4)(問2で2から4と回答した方のみ、お答えください) →問5へ

節酒カレンダー等を毎日活用できなかった理由を教えてください。

1. 節酒カレンダー等に記入する時間がない。
2. 節酒カレンダー等を見るのが憂鬱だ。
3. その他()

問5)(問2で1から4で回答した方のみ、お答えください)

節酒カレンダー等を活用して、飲酒量は減りましたか。

1. 減った。 →問6へ
2. どちらかといえば減った →問6へ
3. どちらとも言えない。 →問7へ
4. どちらかといえば増えた。 →問8へ
5. 増えた。 →問8へ

問6) (問5で1又は2と回答した方のみ、お答えください)

節酒カレンダー等を活用して、量を減らした理由を教えてください。→問9へ

1. 節酒カレンダー等を見ると日々の飲酒量がわかり自然と控えるようになった。
2. 飲酒を誘われたときに節酒カレンダー等を見せて断ることができた。
3. その他()

問7) (問5で3と回答した方のみ、お答えください)

節酒カレンダー等を活用して、変わらなかった理由を教えてください。→問9へ

1. 量ではなく頻度を減らすようにした。
2. わかっていても飲んでしまうから
3. その他()

問8) (問5で4又は5と回答した方のみ、お答えください)

節酒カレンダー等を活用して、量が増えた理由を教えてください。→問9へ

1. 飲酒傾向がわかり増やしても大丈夫だと思った。
2. 節酒カレンダー等を見て、大丈夫とってしまった。
3. その他()

問9) (問2で1から4で回答した方のみ、お答えください)

節酒カレンダー等を活用して、飲酒頻度は減りましたか。

1. 減った。 →問10へ
2. どちらかといえば減った。 →問10へ
3. どちらとも言えない。 →問11へ
4. どちらかと言えば増えた。 →問12へ
5. 増えた。 →問12へ

問10) (問9で1又は2と回答した方のみ、お答えください)

節酒カレンダー等を活用して、頻度を減らせた理由を教えてください。→問13へ

1. 節酒カレンダー等を見ると飲酒頻度がわかり自然と控えるようになった。
2. 飲酒を誘われたときに節酒カレンダー等を見せて断ることができた。
3. その他()

問11) (問9で3と回答した方のみ、お答えください)

節酒カレンダー等を活用して、変わらなかった理由を教えてください。→問13へ

1. 頻度ではなく量を減らすようにした。
2. わかっていても飲んでしまうから
3. その他()

問12) (問9で4又は5と回答した方のみ、お答えください)

節酒カレンダー等を活用して、頻度が増えた理由を教えてください。→問13へ

1. 飲酒傾向がわかり増やしても大丈夫だと思った。
2. 大丈夫とってしまった。
3. その他()

問13) 節酒カレンダー等をこれからも続けたいと思いましたが。

1. 続けたいと思った。
2. どちらともいえない
3. 続けたくないと思った。

V. 適正飲酒を推進するために必要と考えることをご記入ください。

--

ご協力ありがとうございました。

このアンケートと記録された節酒カレンダー(又は飲酒日記)を返信用封筒で送付してください。(回答期限:平成 年 月 日)※消印有効
アンケートの必要項目等を確認した上で、商品券を送付させていただきます。

【附3】飲酒日記

7週目	飲んだ酒類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

8週目	飲んだ酒類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

こころがけよう「節度ある適度な飲酒量」

飲酒日記

日記の付け方

1. まず飲酒目標をたてましょう。
2. できることから始めましょう。
(目標の例: 1日1ドリンクを減らす、休肝日を1日増やす)
3. 飲んだ酒類と量を記入しましょう
4. 飲酒したときは「飲んだ状況」を記入しましょう。
5. 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「×」
6. 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)

○週目	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 (3.6ドリンク)	仕事がうまくいかず、憂さ晴らしに同僚と	△
○月△日	ビール(500ml)1缶(2ドリンク)	夕食前に、野球を見ながら一人で	○
○月◎日	焼酎1合、ビール中瓶2本 (7.6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	夕食前に1時間ほど犬と散歩した	◎

沖縄県 健康長寿課

私の
飲酒目標

1週目	飲んだ酒類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

2週目	飲んだ酒類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

3週目	飲んだ酒類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

4週目	飲んだ酒類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

5週目	飲んだ酒類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

6週目	飲んだ酒類と量	飲んだ状況	目標達成できたか
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

【附4】節酒カレンダー

1日あたりの純アルコール摂取量が

- 0ドリンク 休肝日
- 2ドリンク以下 節度ある適度な飲酒量
- 2.1~6ドリンク 1日平均男性4ドリンク、女性2ドリンクで生活習慣病のリスクが高まる
- 6ドリンクを超える 1日平均男性6ドリンク、女性3ドリンクで社会生活に影響を及ぼす

月	火	水	木	金	土	日
					2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24

土日ともお酒を飲む予定だから金曜は休肝日に!

その日のイベントを書いておくと後で振り返りやすいよ!

同窓会
飲み会
結婚式

節酒カレンダーの使い方

- 1 カレンダー上部のシール色分け表に性別に応じて数字を記入する(別紙参照)
- 2 月・日付を記入
- 3 飲酒量に合わせてシールを貼る

けんそう君

男性版

**「節度ある適度な飲酒」は
1日あたり純アルコール量 2ドリンク 程度**

1日あたり純アルコール2ドリンク程度とは

ビールだと 約 500ml	日本酒だと 1合
泡盛(30度)だと 0.5合	ワインだと グラス2杯 (240ml)

お酒を飲まない日をつくらせ!

けんそう君

計算の参考に・・・
1ドリンク = 飲んだ量(ml) × 度数(15度もしくは15%なら0.15) × 0.8 ÷ 10

カレンダーの上部にあるシール色分け表に記入しよう! 男性の場合・・・
※1ドリンク = 純アルコール量10g

黄 は2ドリンク以下 赤 は2.1~6ドリンク 黒 は6ドリンクを超える

女性版

**「節度ある適度な飲酒」は
1日あたり純アルコール量 1ドリンク 程度**

1日あたり純アルコール1ドリンク程度とは

ビールだと 約 250ml	日本酒だと 0.5合 (約90ml)
泡盛(30度)だと 0.25合 (約50ml)	ワインだと グラス1杯 (約120ml)

お酒を飲まない日をつくらせ!

けんそう君

計算の参考に・・・
1ドリンク = 飲んだ量(ml) × 度数(15度もしくは15%なら0.15) × 0.8 ÷ 10

カレンダーの上部にあるシール色分け表に記入しよう! 女性の場合・・・
※1ドリンク = 純アルコール量10g

黄 は1ドリンク以下 赤 は1.1~3ドリンク 黒 は3ドリンクを超える

適正飲酒推進調査事業報告書(平成 27 年度)

印刷 平成 28 年 3 月

発行 平成 28 年 3 月

編集・発行 沖縄県保健医療部健康長寿課

沖縄県那覇市泉崎 1 丁目 2 番 2 号

Tel 098-866-2209

Fax 098-866-2289

調査会社 (株)ブレーション沖縄

Tel 098-862-6269