

5 アルコール

現状と課題

飲酒習慣（成人）では、【週3日以上飲む】割合は、男性で44%、女性で約12%となっており、男性の50～60代で特に高くなっています。週1日以上の飲酒をしている人の1回あたりの飲酒量は、男性で「2合くらい」、女性で「1合未満」で、男性のほうが高くなっています。また、未成年者の場合、【飲酒をしている】割合は、中学男子で4.9%、中学女子で3.7%となっています。すべての世代で、アルコールによる健康への影響や適度な量を理解することが求められています。

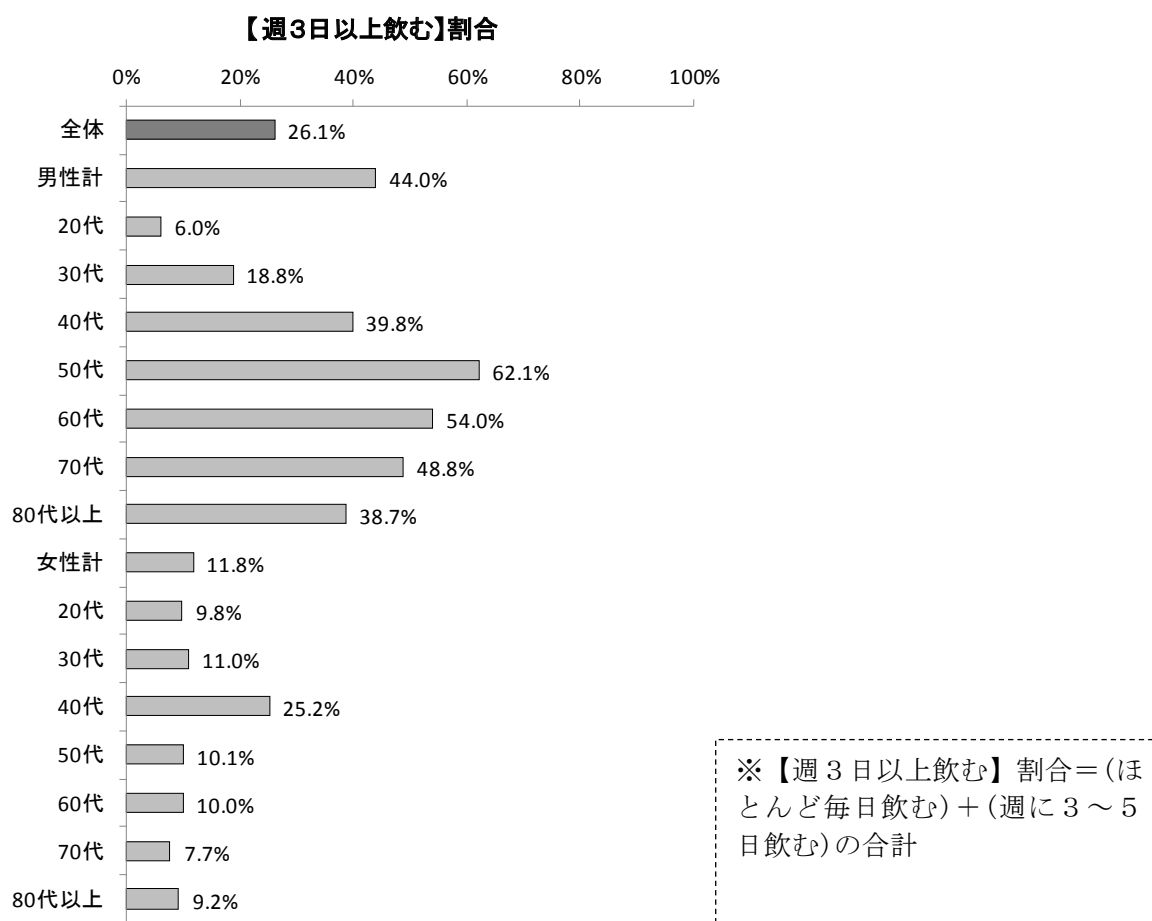
【性別・年代別に見た健康づくりの傾向（成人のみ）】

項目	20代		30～50代		60代以上	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
週3日以上飲む割合			●		●	

●：比較的割合の高い層

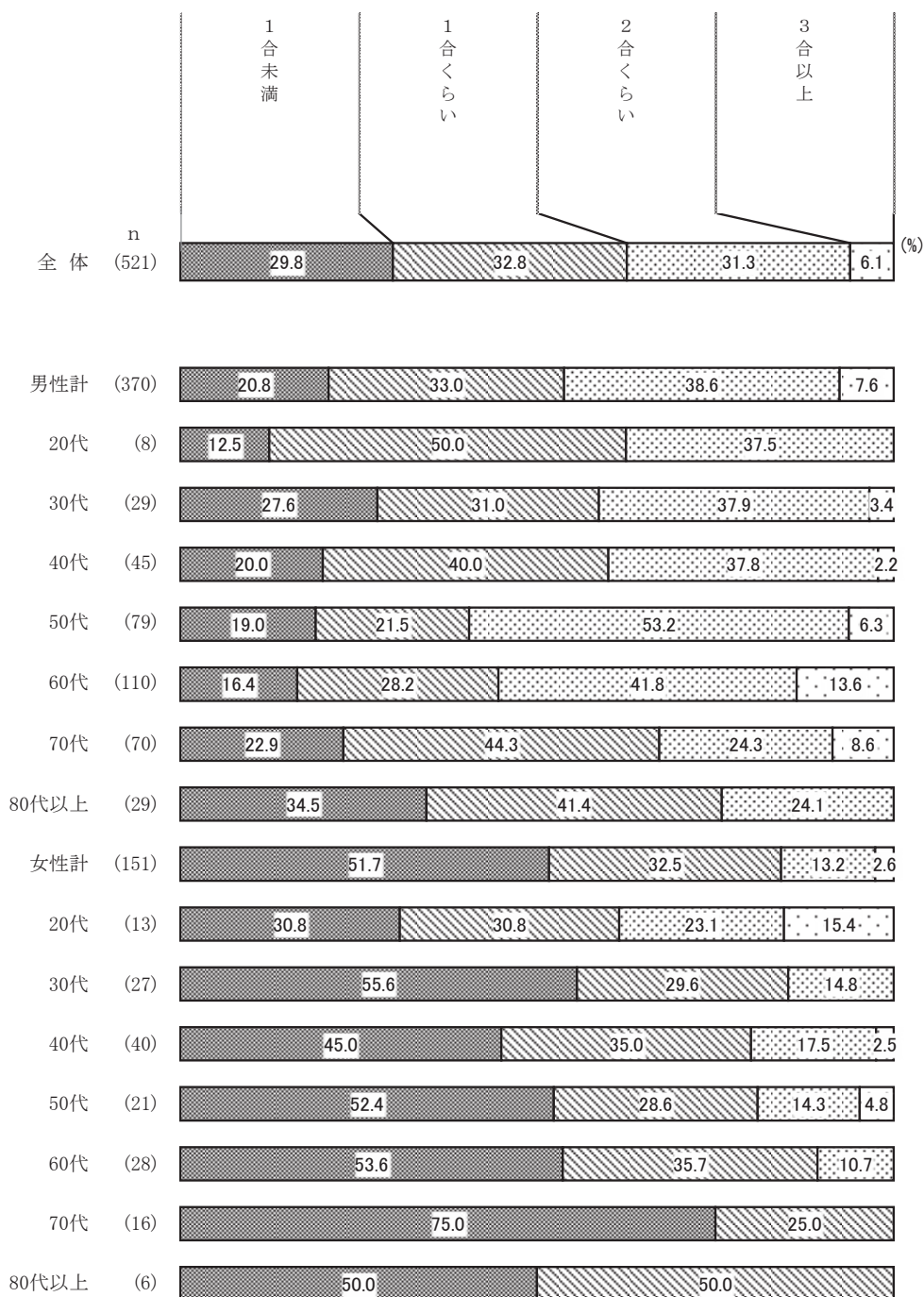
資料：平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査報告書（H28.3矢板市）より加工

■ 飲酒習慣（成人）



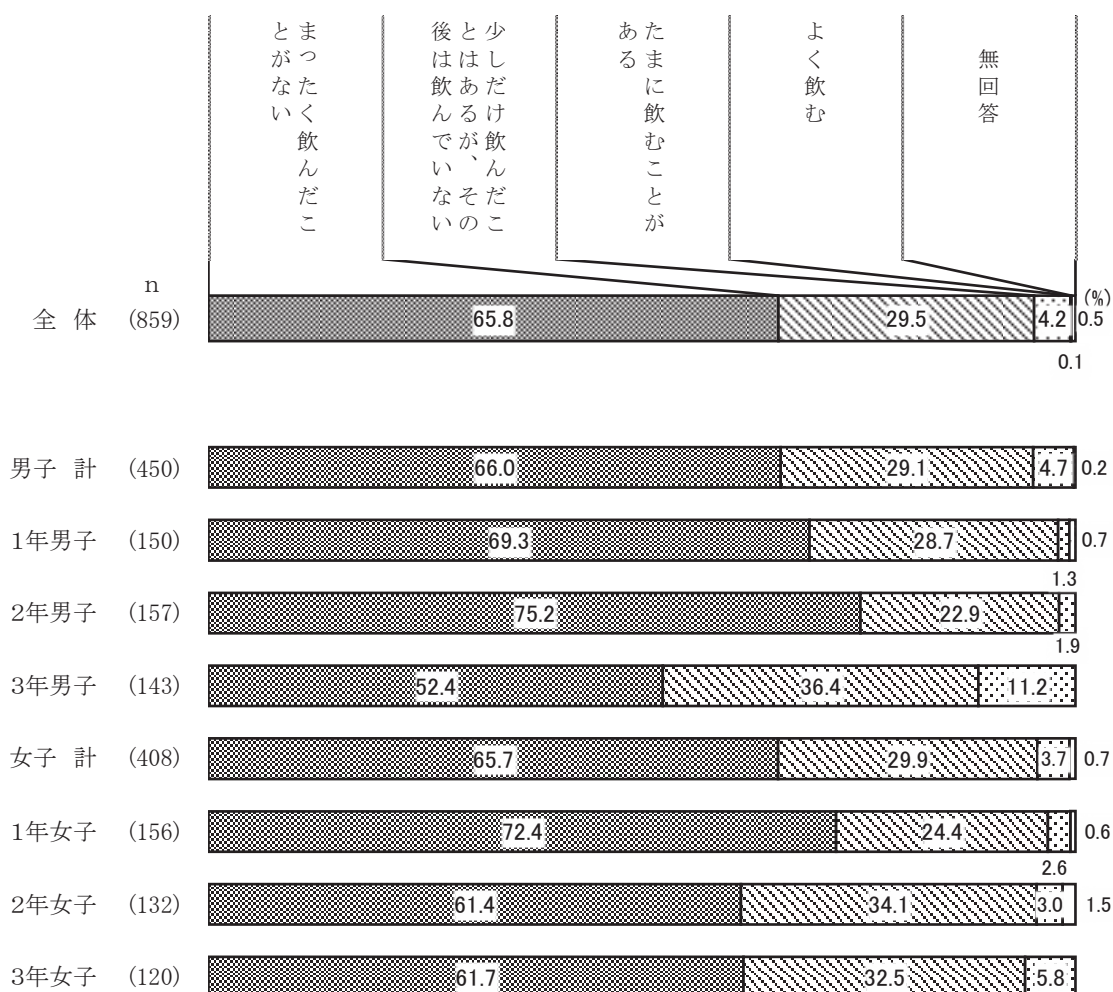
資料：平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査報告書（H28.3矢板市）

■週1日以上飲む人の1回あたりの飲酒量



資料：平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査報告書（H28.3矢板市）

■飲酒状況（中学生）



資料：平成27年度中学生アンケート調査報告書（H28.6矢板市）

トピックス

アルコール摂取量の基準とされるお酒の1単位とは

純アルコールに換算して20gのことです。各種アルコール飲料に換算すると、ビールは中ビン1本（500ml）、日本酒1合（180ml）、ウィスキーはダブル1杯（60ml）、焼酎0.6合（110ml）が目安です。

目標

【目標イメージ】

○多量飲酒が健康に与える影響を理解し、成人が飲酒する場合、節度ある飲酒に心がける。

【めざそう値（数値目標）】

指標	現状値(H27)	目標値(H38)	現状値の出所
週に1日以上飲む人で1回につき、3合以上飲む人の割合			平成27年度暮らしと健康に関するアンケート調査
成人男性	7.6%	5.1%	
成人女性	2.6%	1.7%	
妊娠中の飲酒割合	3.0%	0%	妊娠届出書アンケート

施策の展開

過度な飲酒は、身体の問題や睡眠障害、うつ病といったところの問題を招く危険性もあることから、飲酒の健康への影響、胎児への影響等、正しい知識の啓発を図るとともに、情報提供・相談支援体制を進めます。

■施策1：飲酒に関する意識啓発

【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
健康まつり等での健康づくり意識の啓発	来場者に体組成チェック、健康相談を継続的に実施します。	健康増進課
地域での健康教室の開催 (講話等)	健康教室等を通じて、適正節酒への意識を高めます。	高齢対策課 健康増進課

■施策2：情報提供・相談支援

【市の主な取り組み】

施策・事業名	内容・ねらい	担当課等 (連携機関)
乳幼児健診(3か月児・4か月児・10か月児・1歳6か月児・2歳児・3歳6か月児)	個別対応を継続的に実施します。	子ども課
健康相談(乳幼児・児童生徒・妊婦・一般)	個別対応を継続的に実施します。	子ども課 健康増進課
母子健康手帳交付時の妊婦への健康相談	個別対応を継続的に実施します。	子ども課
家庭訪問・電話による相談	個別対応を継続的に実施します。	子ども課
健診結果説明会	特定健診等受診者全員を対象として継続的に実施します。	健康増進課
「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供	飲酒に関する記事を掲載し、健康づくり意識の啓発を行います。	秘書広報課

行動や取り組み × ライフステージ

	行動や取り組み	ライフステージ						
		妊娠期	乳幼児期 (0~5)	学童期 (6~11)	思春期 (12~17)	青年期 (18~39)	壮年期 (40~64)	高年期 (65~)
市民	<input type="checkbox"/> 飲酒が健康や胎児に与える影響を理解する	→		-----			-----	→
	<input type="checkbox"/> 節度ある適度の量（1日平均純アルコール摂取量20g程度）に心がける					-----	-----	→
市	<input type="checkbox"/> 健康まつり等での健康づくり意識の啓発			-----		-----	-----	→
	<input type="checkbox"/> 地域での健康教室の開催（講話等）					-----	-----	→
	<input type="checkbox"/> 乳幼児健診（3か月児・4か月児・10か月児・1歳6か月児・2歳児・3歳6か月児）		→					
	<input type="checkbox"/> 健康相談（乳幼児・児童生徒・妊婦・一般）	-----	-----	-----	-----	-----	-----	→
	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳交付時の妊婦への健康相談	→						
	<input type="checkbox"/> 家庭訪問・電話による相談	-----	-----	-----	-----			
	<input type="checkbox"/> 健診結果説明会					-----	-----	→
<input type="checkbox"/> 「広報やいた」「矢板市ホームページ」による情報提供	-----	-----	-----	-----	-----	-----	→	

----- → 実施 → 特に力を入れて実施