

関係者と連携・協働で進める

アルコール健康障害対策

—高知の現状を踏まえて—

令和7年7月28日(月) 高知市生活習慣病予防に関する協議会
第三期高知市健康づくり計画 アルコール健康障害対策プロジェクトチーム



酒国・土佐

宴席文化

飲酒に寛容

酒造り



酒国・土佐

【成人一人あたりの販売(消費)数量の推移】

高知県

お酒の消費量は, 全国上位で推移

(単位:ℓ/年)

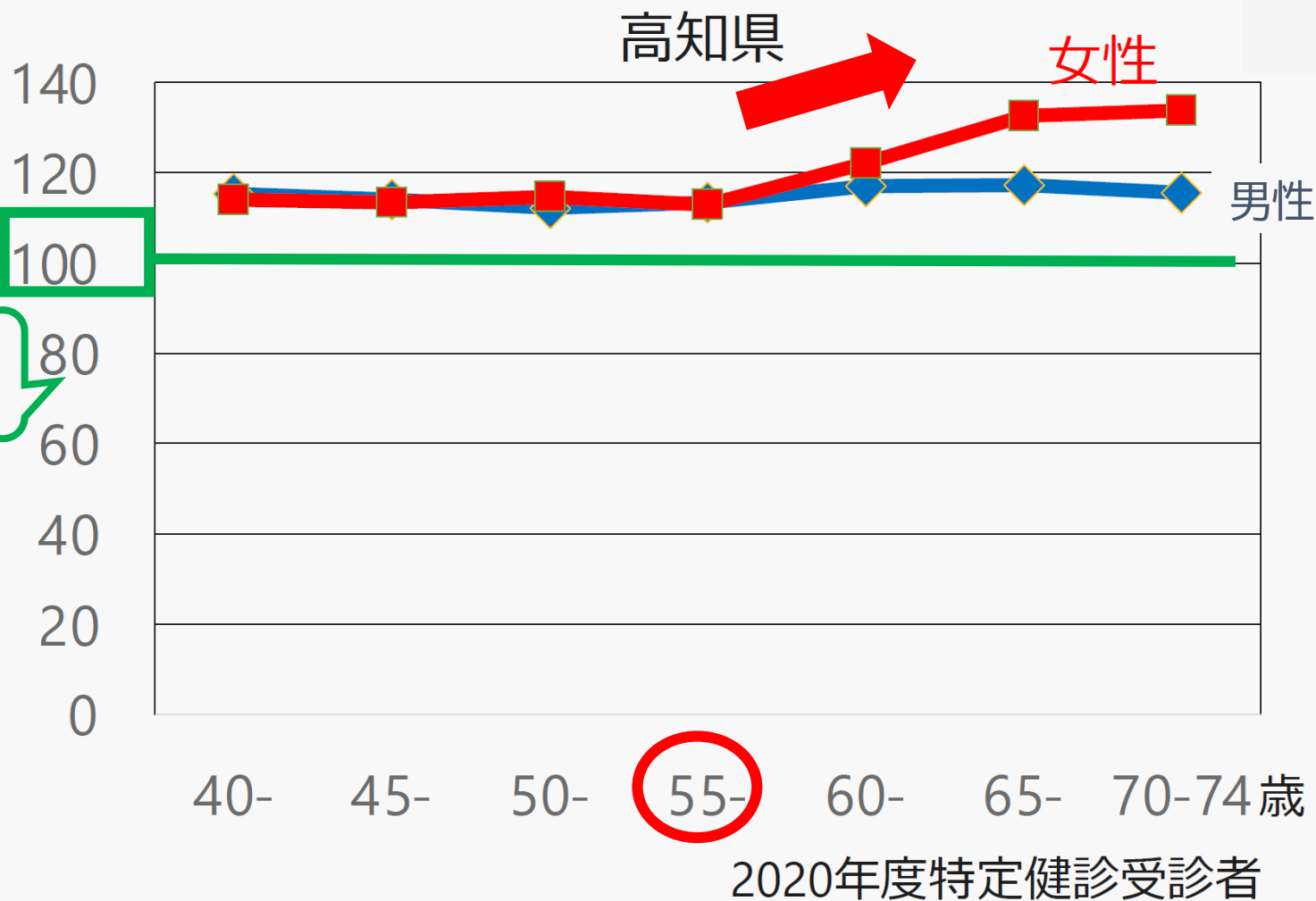
	H28 年度	H29 年度	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度
高知県	97.9	95.5	94.2	94.3	91.9	90.4
全国 平均	80.9	80.5	79.3	78.2	75.0	74.3
順位	2位	2位	3位	2位	2位	5位

出典:国税庁「酒のしおり」(沖縄県は含まない)

飲酒頻度

高知県

毎日飲酒者（全国を100とした場合の全国比）



生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合

高知県

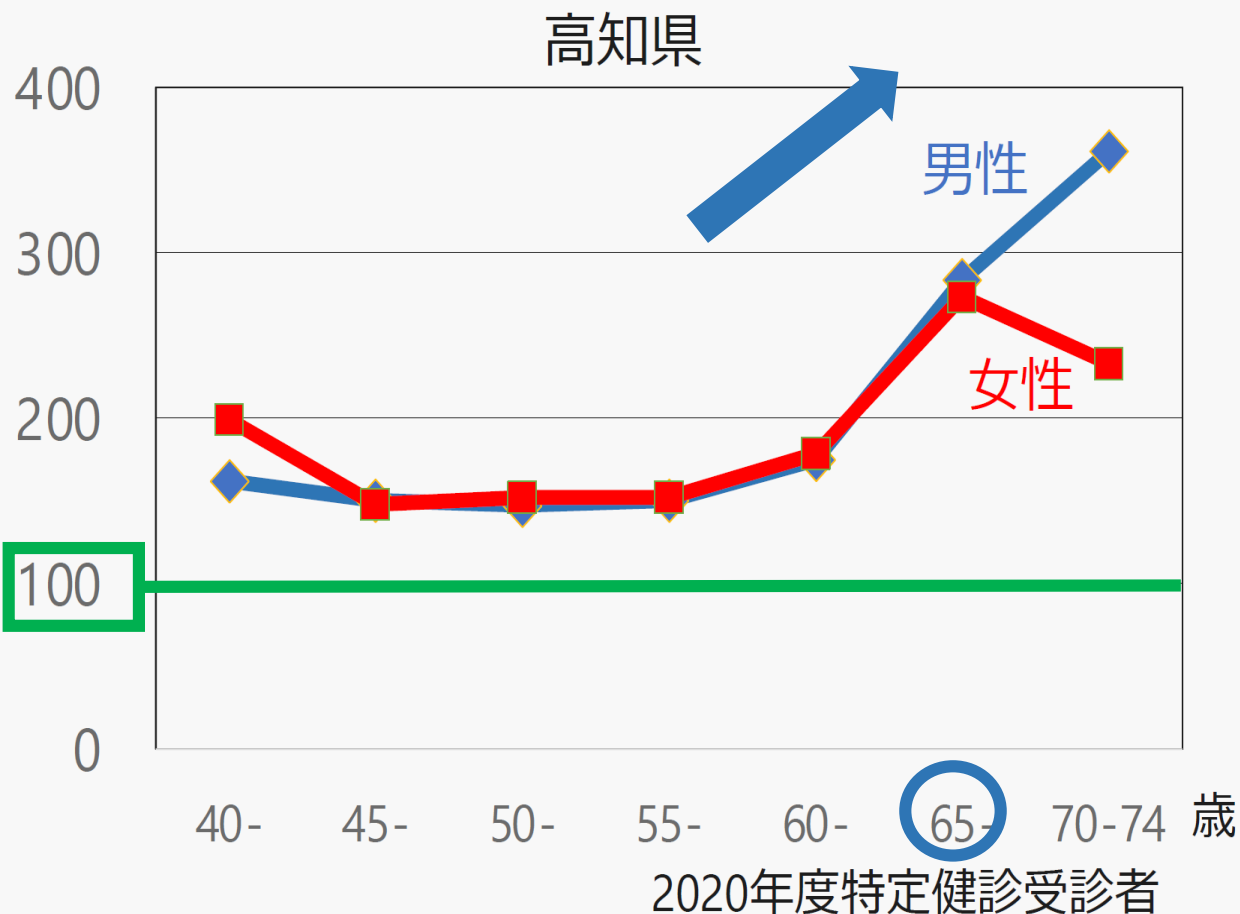
生活習慣病のリスクを
高める飲酒量

男性: **40g**／日

女性: **20g**／日

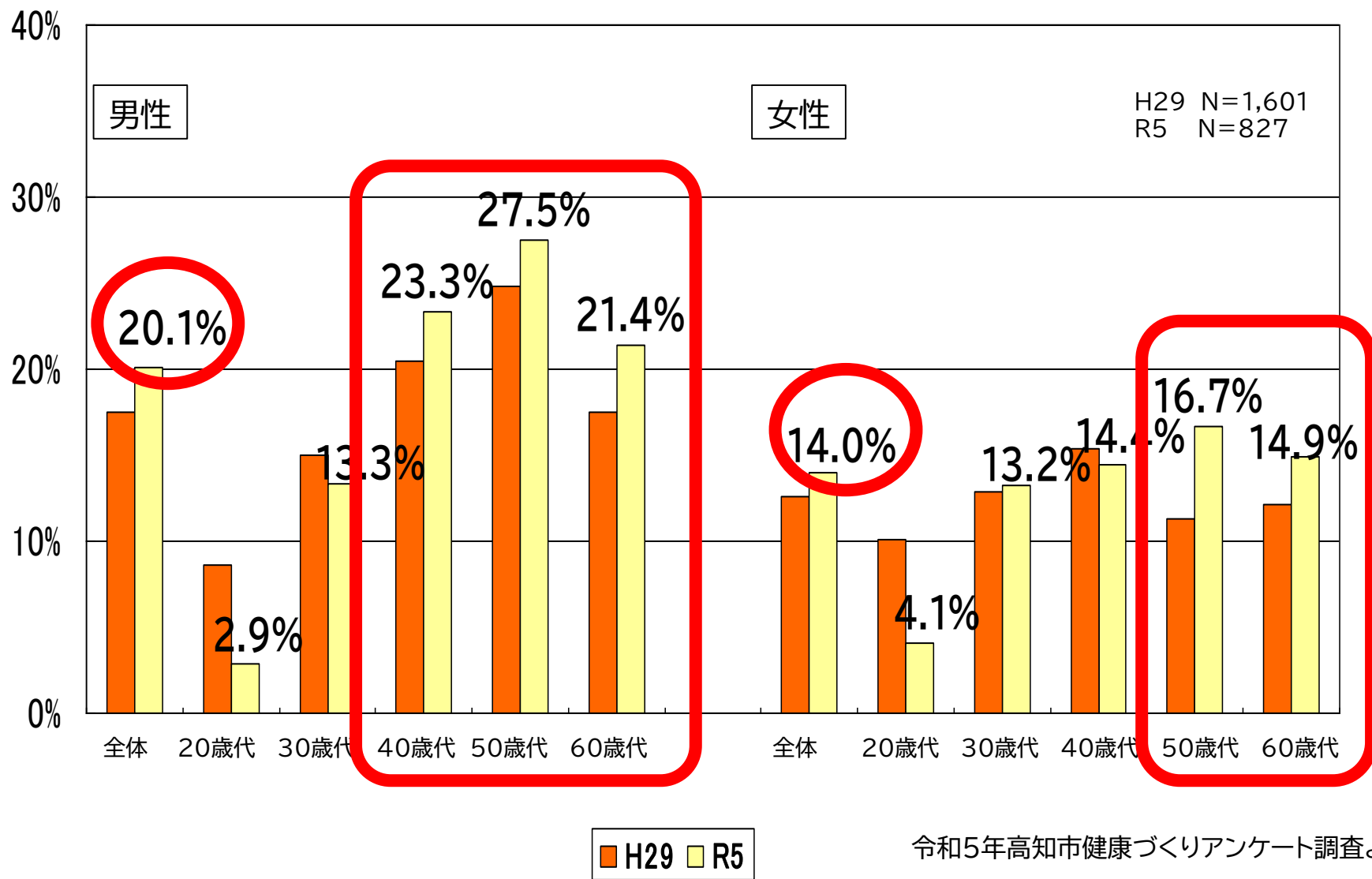
飲酒日に60グラム以上アルコールを飲む人
(全国を100とした場合の全国比)

全国平均
の位置

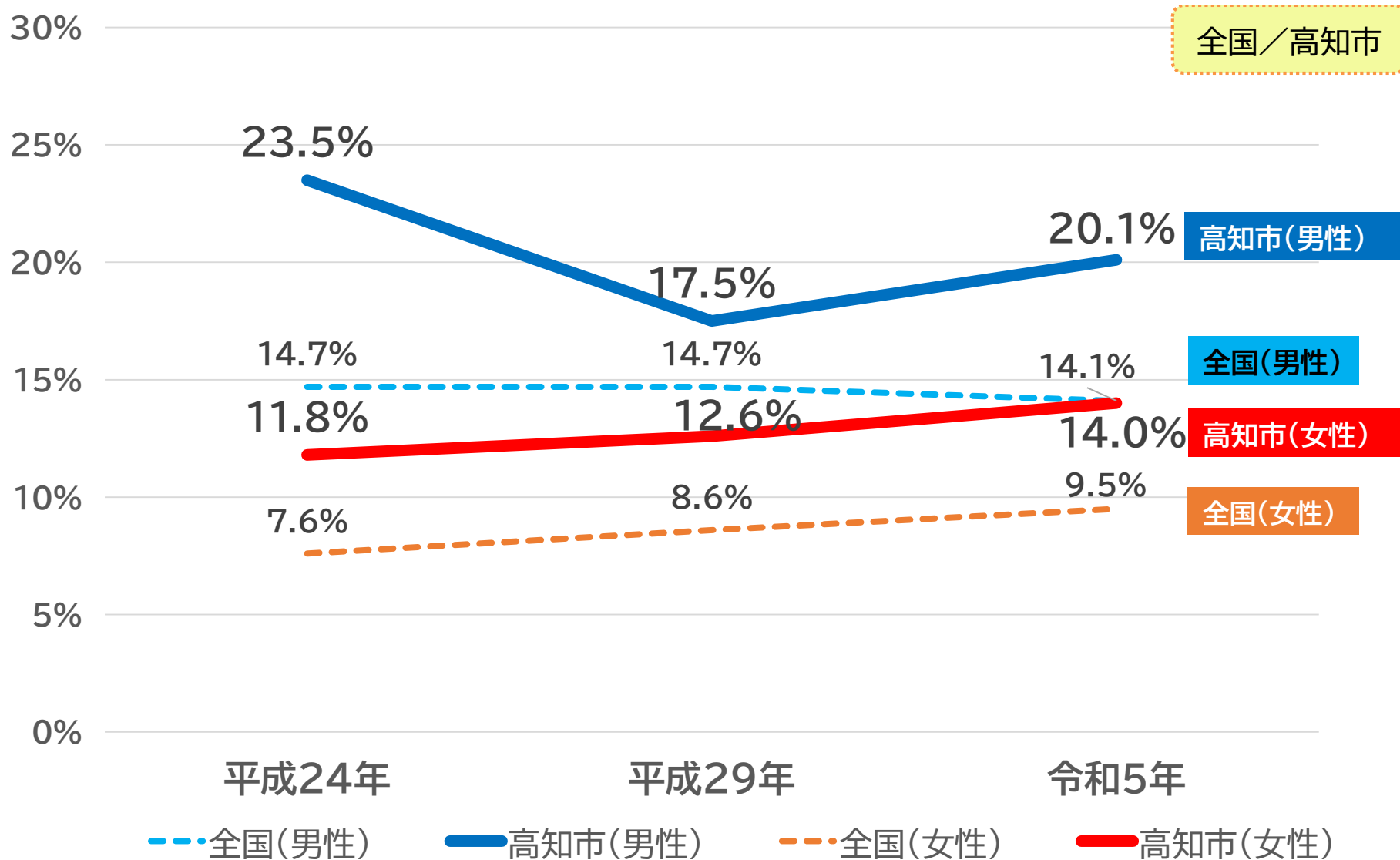


生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合【性・年代別】

高知市



生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合【全国との比較】

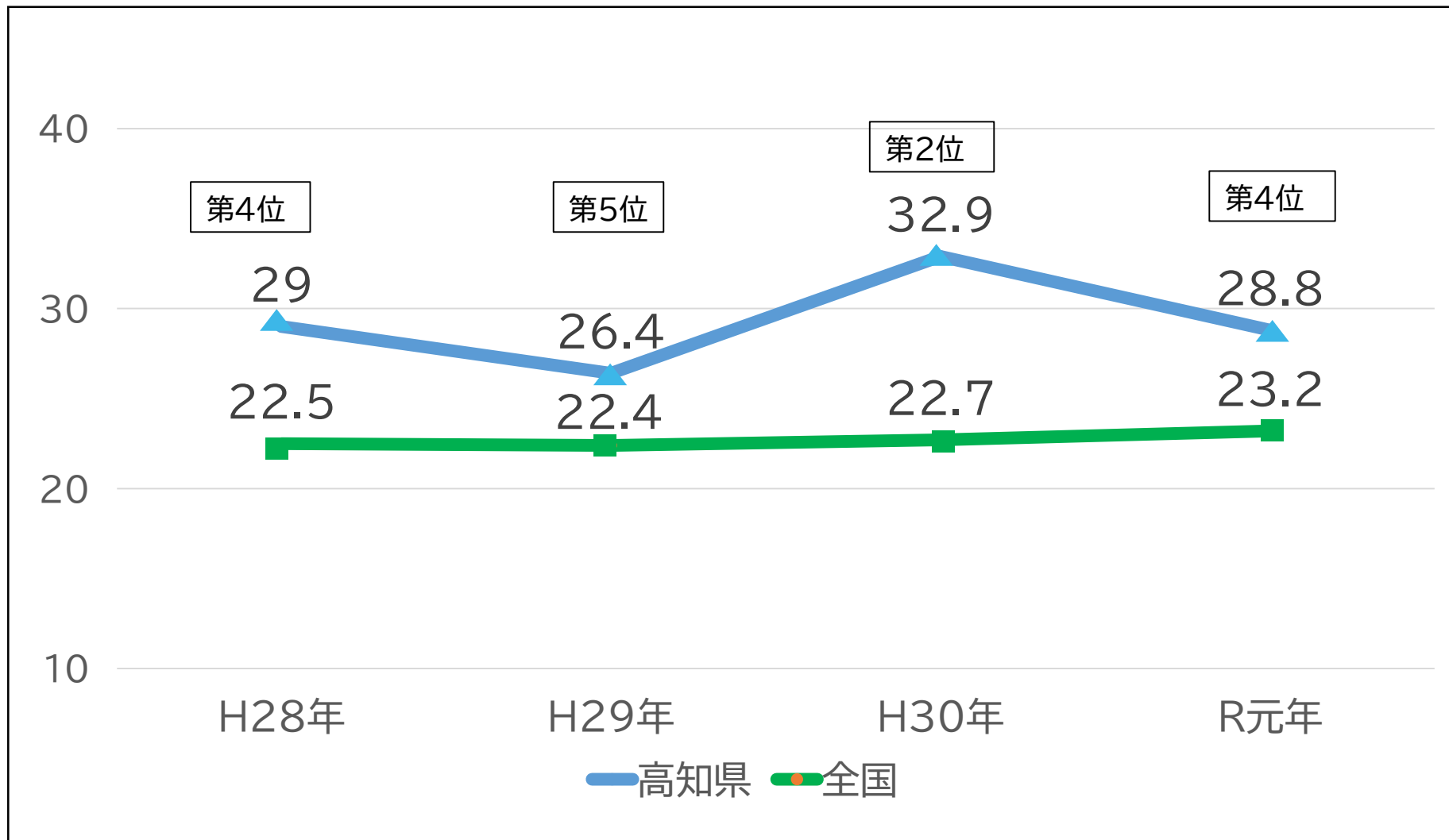


全国:国民健康栄養調査(調査対象:20歳以上)
高知市:第三期高知市健康づくりアンケート調査(調査対象:20~69歳)
※調査対象の年齢に違いあり

飲酒の健康影響

【食道がん(上皮内がんを含む)の罹患率】

高知県

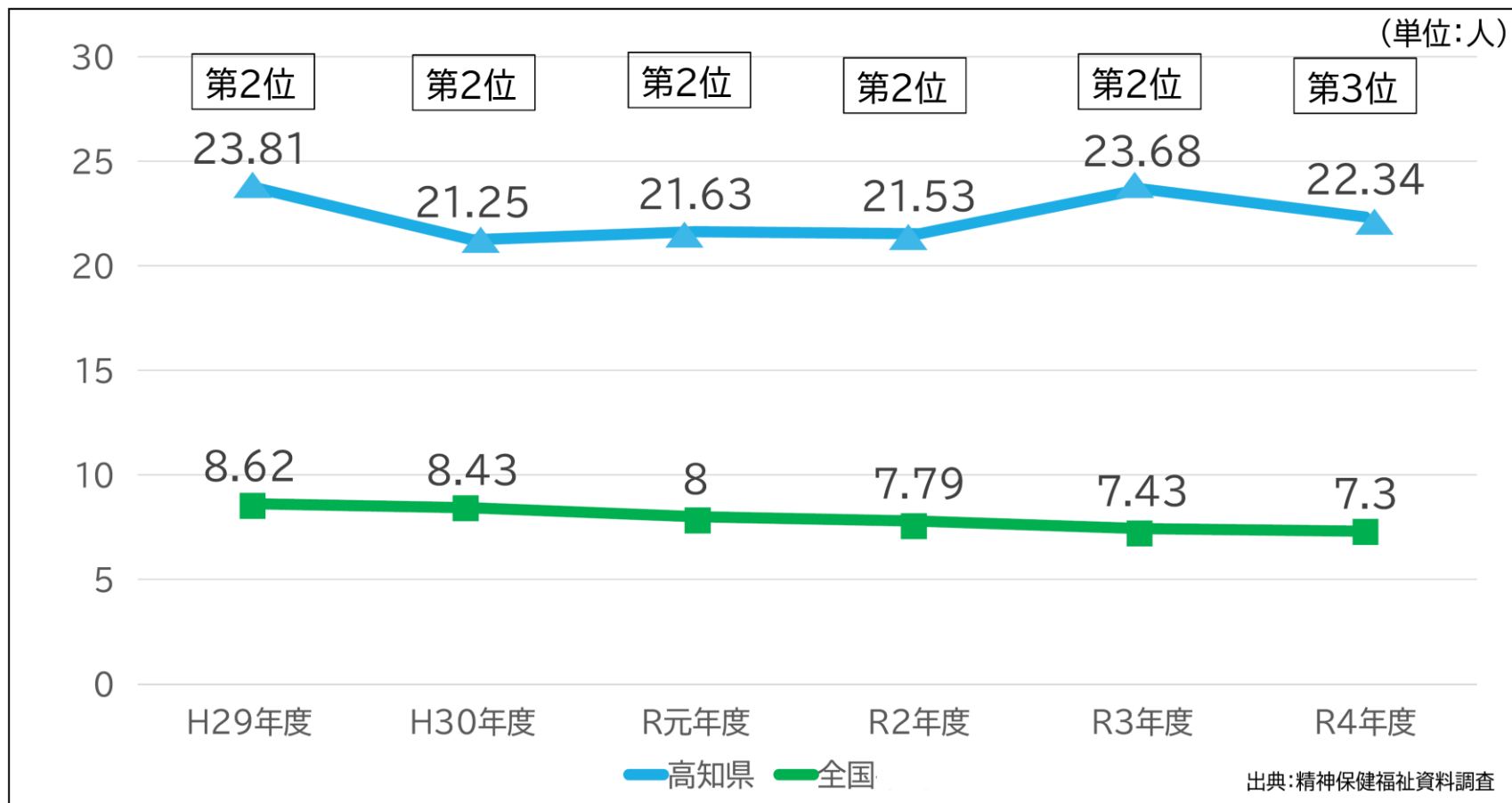


(国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」, R6年高知県アルコール健康障害・依存症対策推進計画より)

アルコール依存症患者の状況

高知県

【人口10万人あたりの「アルコール使用による精神および行動の障害」で入院している患者の推移】



参考資料:R6年高知県アルコール健康障害・依存症対策推進計画より)

経過

令和6年3月に策定された第三期高知市健康づくり計画を推進するにあたり、
これまで予防的な取組が十分でなかったアルコール健康障害対策を進めることで
本市の課題である壮年期の死亡率減少につながると考え、
庁内外関係者と連携し取組を進めるため、令和6年度に庁内にプロジェクトチーム
を設置



【めざす姿】

市民が、アルコールが原因で健康を害することなく、いくつになっても健やかに暮らすことができる高知市



予防的な取組としての“減酒”

- 飲酒量を減らすことを目標とした支援
- 専門職による面接や、アルコール問題のスクリーニング、減酒日記の活用など、様々な方法で対象者が自ら飲酒量を減らす努力ができるようサポートする。
アルコール依存症疑いがある場合は、専門医療機関への紹介も行われる。

多量飲酒による死亡率は、

飲酒量低減により低下することが報告されている

予防的な取組としての“減酒”

減酒の方法

飲酒量を今よりも減らしてみる

- ・500ml缶から350ml缶に変える
- ・4合から3合に減らす
- ・毎日飲むから、週6日飲むにする

ノンアルコールの活用や アルコール度数を下げてみる

- ・ノンアルコールに置き換える
- ・9%の酎ハイから7%に度数を下げる
- ・お湯割りは、焼酎の割合を少なくする

30分かけてゆっくり飲む

最初の30分ゆっくり飲むことで、酔いが回る速度を抑えることができます

水（または炭酸水、ノンアルコール飲料）を交互に飲む

交互に飲むことで、お酒やつまみを楽しみながら、お酒を飲む量を減らすことができます

これから長くお酒を楽しむために
わたしの 飲み方チェック

“もう二度とお酒が飲めない” そうなる前に。

まずはチェック あなたの飲酒量はどのくらい？

AUDIT (WHO が明確飲酒を早見する目的で作成したアルコール依存のスクリーニングテスト)

	0点	1点	2点	3点	4点
あなたはお酒を飲みますか？	飲まない	1か月に1回以下	1か月に2〜4回	週に2〜3回	週に4回以上
1日にどのくらいのお酒の量を飲みますか？ (下記のドリンク数を参照)	0〜2 ドリンク	3〜4 ドリンク	5〜6 ドリンク	7〜9 ドリンク	10ドリンク以上
1日に6ドリンク以上飲酒することがありますか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがありますか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
過去1年間に、酔いはできることを飲酒していたためにできなかったことがありますか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
過去1年間に、寝酒の体位調整を怠るために、寝る酒をしなければならなかったことがありますか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
過去1年間に、飲酒後頭痛や嘔吐の後に吐いたことがありますか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
過去1年間に、飲酒のために前夜の出来事を思いはげなかつたことがありますか？	ない	月に1度未満	月に1度	週に1度	毎日あるいはほとんど毎日
飲酒したときに、あなた自身か他の誰かが怪我をしたことがありますか？	ない		あるが、過去1年以内		過去1年間にあり
肉親や親類、友人、長年など健康状態に悪化する人が、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？	ない		あるが、過去1年以内		過去1年間にあり

【ドリンク換算】 あなたの普段飲んでいるお酒のドリンク数は？

【ビール：5%】 缶500ml (2.4ドリンク) 瓶500ml (2.4ドリンク) 純米酒5.5% 350ml (1.5ドリンク)	【焼酎：25%】 25度 1合100ml (1.2ドリンク) 25度 1合100ml (1.2ドリンク) 25度 1合100ml (1.2ドリンク)	【ウイスキー・ブランデー：40%】 40度 50ml (1.0ドリンク) 40度 50ml (1.0ドリンク) 40度 50ml (1.0ドリンク)
【酎ハイ】 3% 350ml (0.8ドリンク) 9% 350ml (2.5ドリンク) 9% 500ml (3.6ドリンク)	【日本酒：15%】 15度 1合100ml (1.2ドリンク)	【ワイン：12%】 12度 150ml (1.2ドリンク)

判定 あなたの点数は、合計 点です。

これから長くお酒を楽しむために

講演会のご案内

今しか聞けない！

支援者が知っておきたい

アルコール健康障害とその対応

新しい考え方が始まっています

つらく苦しい禁酒より今すぐ

減酒

令和7年2月21日(金)
14:00～16:40

場 所 総合あんしんセンター
3階大会議室

対 象 者 相談支援担当職員

申込期限 令和7年2月4日(火)まで

筑波大学 健康ライフスタイル開発研究センター長
筑波大学医学医療系 地域総合診療医学 准教授

医師 吉本 尚 先生

アルコール支援のことで困っていませんか？

手遅れになる前に気づいたとき、できることがあります。

- ✔ いつから始めればいいのか？
- ✔ 「お酒はほどほどに」しか言えていない
- ✔ どこにつなげばいいのか？



産業医学研修会のご案内

「新たな治療戦略としてのアルコール低減療法」

一産業医に知ってほしい内科で行うアルコール低減外来の実際
および健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて



筑波大学 健康ライフスタイル開発研究センター長
筑波大学医学医療系 地域総合診療医学 准教授

医師 吉本 尚 先生

日本医師会認定産業医制度
の生涯研修(予定)です。

生涯研修
専門2単位

▶ 産業医以外の先生も
ご受講いただけます。



2025年
2/21
Fri
18:30～20:30

申込締切 2025年2月14日(金)

対 象 医師 定 員 30名

場 所 総合あんしんセンター3階中会議室
(高知市丸ノ内1丁目7-45)

お問い合わせ 高知産業保健総合支援センター

TEL:088-826-6155

FAX:088-826-6151

主催：高知産業保健総合支援センター
共催：高知県医師会 高知市



WEB
申し込みはこちら

FAX
申し込みは
裏面へ

今後の取組

啓発

相談支援
体制の
充実

環境
づくり

減酒で健やかな高知市をめざして、

関係者と連携・協働して取り組んでいきたい

