

奈良県中和保健所における アルコール健康障害早期介入地域支援事業の取組



令和7年2月14日

奈良県中和保健所 保健予防課 精神保健難病係

石井昌洋

奈良県アルコール健康障害対策推進計画(第2期)の概要(重点施策)

発生予防

【重点施策 1】

飲酒による健康への影響についての正しい知識の普及と、不適切な飲酒を防止する地域づくり

【重点施策 2】

健康に影響を及ぼす飲酒者への支援の充実

進行予防

【重点施策 3】

アルコール依存症等の相談体制の充実及び関係機関、関係者との連携体制の強化

【重点施策 4】

アルコール依存症の治療体制の整備

再発防止

【重点施策 5】

アルコール依存症が回復し、依存症者とその家族等が、円滑に地域で生活するための支援の充実

【重点施策 6】

民間団体の活動に関する支援

【重点施策 7】

人材育成と調査

■奈良県の概要



人 口 : 1,295,681人(R5.10.1)

世 帯 数 : 557,909 世帯

自治体数 : 39市町村(12市15町12村)

- 精神科病院数 : 11病院(全2,887床)
(うちアルコール依存症専門医療機関 : 1か所)
- 精神科診療所数 : 約50か所
(うちアルコール依存症専門医療機関 : 2か所)
- 精神障害者保健福祉手帳所持者数 : 16,379人(R5.6月末)
- 自立支援医療(精神通院医療)受給者数 : 23,400人(R5.6月末)
- 断酒会19か所、AA10か所

■中和保健所の概要



中和保健所

18市町村を管轄(7市8町3村)

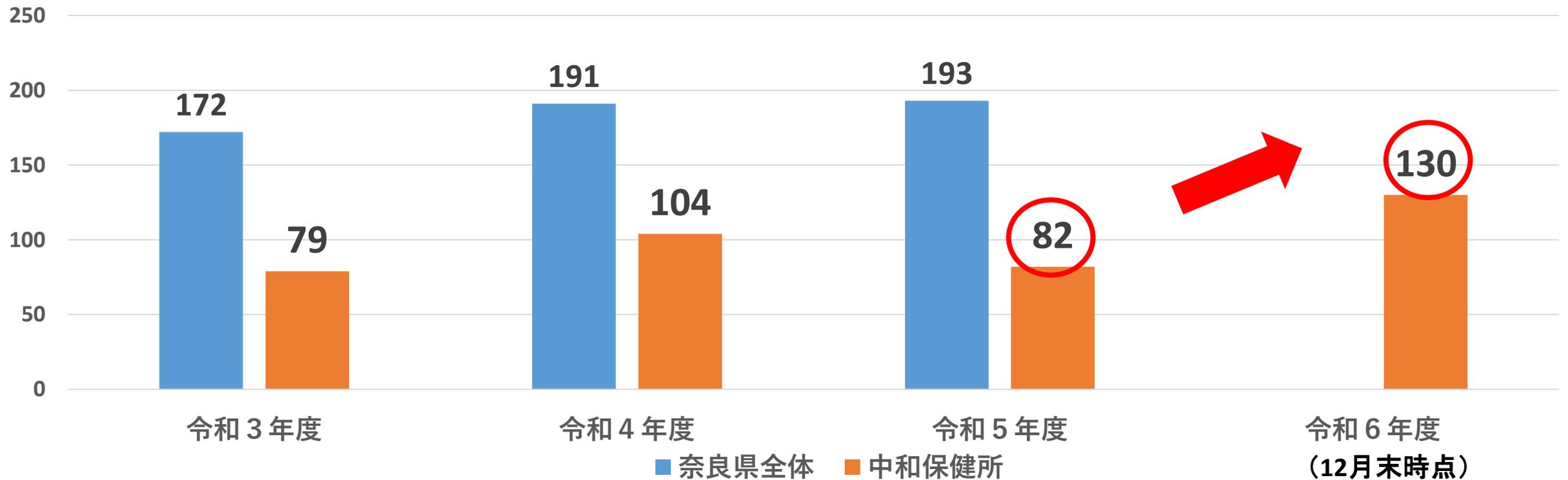
管轄市町村数では全国で2番目

管轄人口は54万人(奈良県人口の約42%)

奈良県中和保健所管内

- 精神科医療機関:5病院
- アルコール専門医療機関(診療所):1か所
- 関連機関
断酒会:奈良若草断酒会9か所、南大和断酒会2か所
AA:3か所

アルコール健康障害に関する相談件数の推移



中和保健所のアルコール依存症の相談件数は年々増加。仕事や家庭を失ったり、身体的・精神的に重篤な症状を呈しているケースが目立ってきた。

1.アルコール健康障害早期介入地域支援事業(国モデル事業)

2.アルコール健康障害相談会

〈目的〉 SNSによりアルコール健康障害について相談拠点である保健所へ相談できるように啓発
〈実施内容〉 相談日(毎月第3金曜日)※その他随時相談対応あり

3.アルコール健康障害対策懇談会

専門医療機関、断酒会等との連携会議

〈目的〉 医療・行政・自助グループ等の連携により、中南和地域のアルコール健康障害対策の推進を図る。(3ヶ月に1回開催)

〈実施内容〉 中南和地域の断酒例会の活性化・普及啓発活動

4.アルコール健康障害対策セミナー

〈目的〉 アルコール関連問題に関わる地域支援者への理解と連携体制づくり

〈実施内容〉 基調講演、若草断酒会の体験談、パネルディスカッション等



ここならちゃん

アルコール健康障害早期介入地域支援事業

＜事業実施に至る経緯(担当係の思い)＞

- ・働き盛り世代のアルコール健康障害の実態を示すデータが乏しかった。
地域の現状がわからない。
- ・アルコール相談対応を行う上で、働き盛り世代で生活の基盤を失う事案や重篤なケースが増えてきた。地域での予防対策に取り組む必要があるのではないか。



＜目的＞

1. AUDITを活用し働き盛り世代のアルコール健康障害の実態を明らかにする。
2. 商工会議所と連携し、働き盛り世代を対象に多量飲酒者やアルコール依存症疑い者への早期介入を実施
3. 市町村や職域、医療機関等の健康管理に活用してもらえるよう、短時間でブリーフインターベンション(簡易介入)を実施し、効果を検証する。

アルコール健康障害早期介入地域支援事業

令和6年度の主な取組

1. 事業実施に向けたプレテスト(令和6年4月19日・6月20日)

2. 地元新聞紙面を活用した県民に対するアルコール健康障害の普及啓発(令和6年9月20日)

3. 商工会議所でのAUDIT及びBI(簡易介入)実施
(令和6年10月23日・24日)

生活習慣病リスクを高める飲酒

1日あたりの純アルコール摂取量 男性40g以上(日本酒2合、缶ビール500ml2本)・女性20g以上

(参考)お酒のアルコール量(20g=20ml)

日本酒(5%)	ビール(5%)	缶ビール(5%)	焼酎・酒類(25%)	ワイン(12%)	ウイスキー(40%)
1合	350ml	500ml	350ml	1杯	グラス杯
20ml	140ml	200ml	20ml	36ml	100ml

飲酒と健康についてのアンケート AUDIT

あなたの飲酒習慣を評価するためのアンケートです。1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上(日本酒2合、缶ビール500ml2本)・女性20g以上の場合、生活習慣病のリスクが高まります。

あなたの日頃の飲酒量はどのくらいですか？

Check 1	あなたのお酒をどのくらいの頻度で飲みますか？	0. 飲まない 1. 1か月に1度以下 2. 1か月に2-4度 3. 1週に2-3度 4. 1週に4度以上	点
Check 2	飲酒するときは、通常どのくらいの量を飲みますか？	0. 0-20ml(0-20g) 1. 20-40ml(20-40g) 2. 40-60ml(40-60g) 3. 60-80ml(60-80g) 4. 80ml以上(80g以上)	点
Check 3	1週に60ml(60g)以上飲むとき、どのくらいの頻度で飲みますか？	0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点
Check 4	過去1年間に、飲み始めると止めたことがありますか？	0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点
Check 5	過去1年間に、普通だと行えることを飲酒し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か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点
Check 6	過去1年間に、酒後の後悔を減らすために、飲酒量を減らしたことがありますか？	0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点
Check 7	過去1年間に、飲酒後後悔や日頃の飲酒量について、どのくらいの頻度で反省しましたか？	0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点
Check 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か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点
Check 9	あなたのお酒のために、あなた自身か他人が怪我をしたことがありますか？	0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点
Check 10	内服や投薬、友人、医師、あるいは他の健康専門家から、あなたの飲酒について心配され、飲酒量を減らすように勧められたことがありますか？	0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点

AUDIT得点の持つ意味

- 0~7点: 問題飲酒はないと思われる。
- 8~14点: 問題飲酒はあるが依存症までには至らない。一減酒が必要
- 15点~: 依存症が疑われる。アルコールに関するご相談は下記専門医療機関や県内各保健所へご相談ください。

0点~7点の方
0~7点以下の方でも、1日の平均純アルコール摂取量が男性で40g・女性で20g以上に該当する場合には生活習慣病のリスクを高める飲酒となります。
例: 男性はビール 500ml を 2 本または日本酒だと 2 合
女性はビール 500ml を 1 本または日本酒だと 1 合

8点~14点の方 多量飲酒傾向にある
現在のお酒の飲み方を続けると肝臓や糖尿病などの生活習慣病が起り、今後も同じように飲み続けると病状が悪化する恐れがあります。
方法: 自ら減酒目標を立て、飲酒日記をつけて減酒に取り組むことが必要です。
対策はほかにもあります。

15点以上の方 アルコール依存症の疑いがある
アルコール依存症が疑われます。現在のお酒の飲み方を続けると、お酒が病気を悪化させる恐れがあります。一度は専門医による依存症の評価を受けることが推奨されます。
方法: アルコール専門病院に相談する、保健所へ相談する。



飲み方注意報 8点~14点の方・多量飲酒傾向のため将来的にも減酒が必要になります。

- 日記・手帳などにドリンク数を毎日記録する
- 減酒目標を設定 例: 休肝日を設定
- 目標達成を記録する 達成○ 未達成△ 飲み過ぎ×

お酒の量を減らして

- お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす
- 一緒に酒を減らす(止める)仲間を見つける
- ストレスをため込まないようにしよう

アプリで飲酒日記ができます

SNAPPY BEARでは飲酒と健康について学べます

SNAPPY BEAR 飲酒チェックツール

アルコール依存症専門医療機関		相談機関	
八木城松クリニック	0744-25-8620	奈良県郡山保健所 健康増進課	0743-51-0197
福松クリニック	0742-45-7501	奈良県中保保健所 保健予防課	0744-48-3038
吉田病院	0742-45-4601	奈良県吉野保健所 健康増進課	0747-64-8133
		奈良市保健所 保健予防課	0742-93-8397
		大和郡山市満願寺町60-1(郡山総合庁舎)	
		橿原市常盤町605-5(橿原総合庁舎内)	
		吉野郡下市町新住15-3	
		奈良市三条本町13-1	

*保健所の相談受付時間は平日8時30分から16時まで、各医療機関については受付時間を確認の上、ご相談ください。

アルコール依存症を語る



官民一体で健康経営を

健康商工会議所会長 佐藤 進氏

健康経営とは、従業員の健康を維持・増進し、生産性を向上させること。アルコール依存症は、健康経営の大きな障害となる。官民一体で健康経営を推進し、アルコール依存症の予防・治療に取り組む必要がある。

生活習慣病リスクを高める飲酒 男性40g以上(日本酒2合、缶ビール500ml2本)・女性20g以上

AUDIT

Check 1	あなたのお酒をどのくらいの頻度で飲みますか？	0. 飲まない 1. 1か月に1度以下 2. 1か月に2-4度 3. 1週に2-3度 4. 1週に4度以上	点
Check 2	飲酒するときは、通常どのくらいの量を飲みますか？	0. 0-20ml(0-20g) 1. 20-40ml(20-40g) 2. 40-60ml(40-60g) 3. 60-80ml(60-80g) 4. 80ml以上(80g以上)	点
Check 3	1週に60ml(60g)以上飲むとき、どのくらいの頻度で飲みますか？	0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点
Check 4	過去1年間に、飲み始めると止めたことがありますか？	0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点
Check 5	過去1年間に、普通だと行えることを飲酒し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か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点
Check 6	過去1年間に、酒後の後悔を減らすために、飲酒量を減らしたことがありますか？	0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点
Check 7	過去1年間に、飲酒後後悔や日頃の飲酒量について、どのくらいの頻度で反省しましたか？	0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点
Check 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か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点
Check 9	あなたのお酒のために、あなた自身か他人が怪我をしたことがありますか？	0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点
Check 10	内服や投薬、友人、医師、あるいは他の健康専門家から、あなたの飲酒について心配され、飲酒量を減らすように勧められたことがありますか？	0. ない 1. 1か月に1度未満 2. 1か月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	点

AUDITの結果

- 0~7点: 問題飲酒はないと思われる。
- 8~14点: 問題飲酒はあるが依存症までには至らない。一減酒が必要
- 15点~: 依存症が疑われる。アルコールに関するご相談は下記専門医療機関や県内各保健所へご相談ください。

AUDITの結果

0~7点: 問題飲酒はないと思われる。
8~14点: 問題飲酒はあるが依存症までには至らない。一減酒が必要
15点~: 依存症が疑われる。アルコールに関するご相談は下記専門医療機関や県内各保健所へご相談ください。

アルコール依存症専門医療機関	相談機関
八木城松クリニック 0744-25-8620	奈良県郡山保健所 健康増進課 0743-51-0197
福松クリニック 0742-45-7501	奈良県中保保健所 保健予防課 0744-48-3038
吉田病院 0742-45-4601	奈良県吉野保健所 健康増進課 0747-64-8133
	奈良市保健所 保健予防課 0742-93-8397
	大和郡山市満願寺町60-1(郡山総合庁舎)
	橿原市常盤町605-5(橿原総合庁舎内)
	吉野郡下市町新住15-3
	奈良市三条本町13-1



定期的な「休肝日」設定
宇陀市立病院院長 赤羽 たけみ氏



健康長寿を目指し施策
奈良県中保保健所長 山田 全啓氏

健康長寿を目指し施策として、定期的な「休肝日」を設定することが重要。休肝日は、肝臓の休息を促し、アルコール依存症のリスクを減らす効果がある。また、健康経営の観点からも、従業員の健康を維持することは企業の持続可能性に不可欠である。

アルコール健康障害早期介入地域支援事業

令和6年度の主な取組

1. 事業実施に向けたプレテスト（令和6年4月19日・6月20日）
2. 地元新聞紙面を活用した県民に対するアルコール健康障害の普及啓発（令和6年9月20日）
3. 商工会議所でのAUDIT及びBI（簡易介入）実施（令和6年10月23日・24日）

商工会議所でのAUDIT及びBI(簡易介入)実施

取組概要

○A市商工会議所の定期健康診断でAUDIT及びAUDIT8点以上の者に対するBI(簡易介入)を実施

対 象 : A市商工会議所に加入する事業所の事業主、従業員とその家族

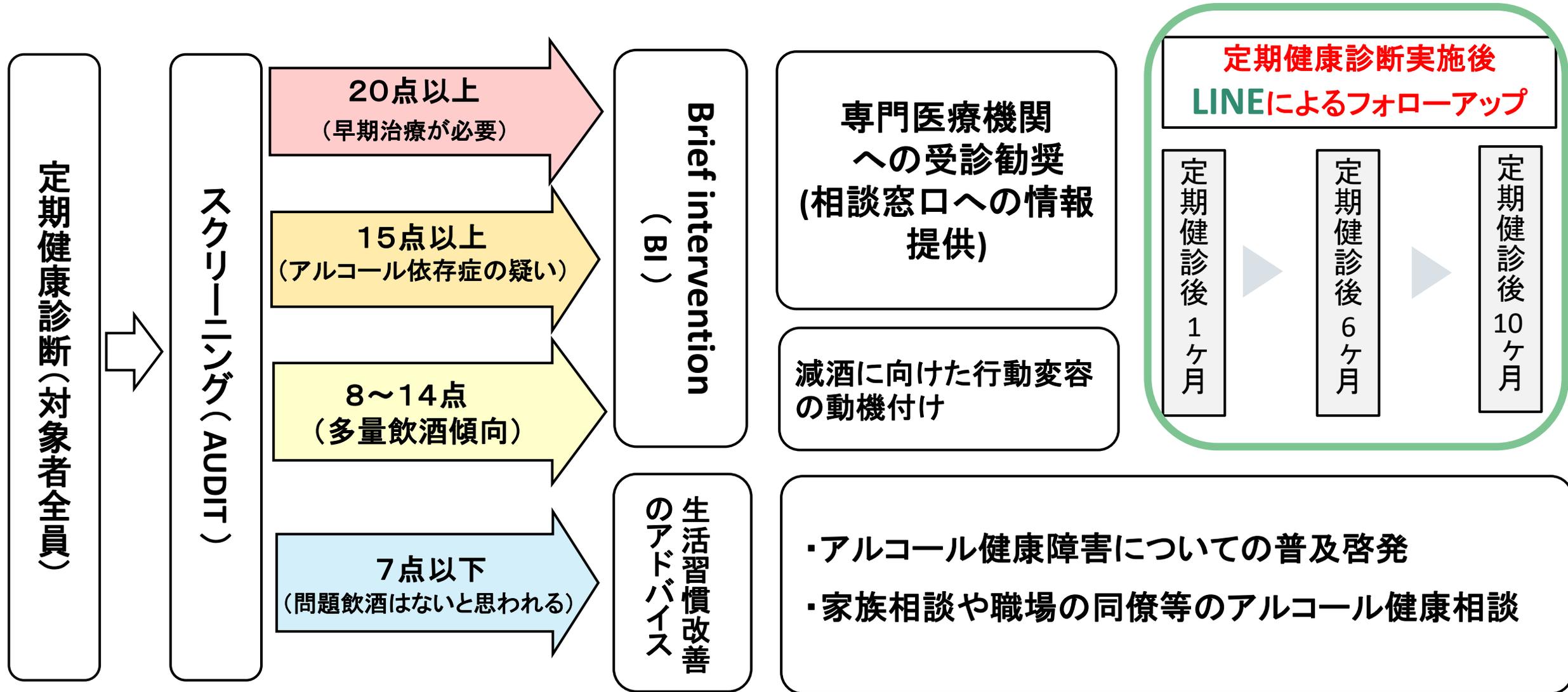
実施時期 : 令和6年10月23日・24日

実施内容

- ・ 事前にAUDITを送付し、健診当日に持参する
- ・ AUDIT8点以上の者にはBI(5分間)を実施。
- ・ 7点以下の者にはアルコール健康障害の普及啓発を実施。
- ・ BIを実施した者のうちLINE登録希望者には定期健康診断の1か月・6か月・10か月後にLINEにてフォローアップ

健診受診者数:118事業所586名 (うちAUDIT実施者数583名 AUDIT実施率99.5%)

AUDITを導入した定期健康診断と実施後の流れ



AUDIT様式

様式2 飲酒と健康についてのアンケート (AUDIT) 送付用

当てはまる番号を右欄 にご記入ください

Check ①	あなたはお酒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週に2~3度 4. 1週に4度以上	<input type="checkbox"/>
Check ②	飲酒するときには、通常どのくらいの量を飲みますか？	0. 0~2ドリンク(0~20g) 1. 3~4ドリンク(30~40g) 2. 5~6ドリンク(50~60g) 3. 7~9ドリンク(70~90g) 4. 10ドリンク以上(100g以上)	<input type="checkbox"/>
Check ③	1度に6ドリンク(60g)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ヶ月に1度未満 2. 1ヶ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="checkbox"/>
Check 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ヶ月に1度未満 2. 1ヶ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="checkbox"/>
Check ⑤	過去1年間に、普通だと行えることを飲酒し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週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="checkbox"/>
Check ⑥	過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなけれ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週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="checkbox"/>

〔参考〕お酒のドリンク数の目安(20g=2ドリンク)

日本酒 (15%)	ビール (5%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	泡盛・焼酎 (25%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
1合	350ml	500ml	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
						
2ドリンク	1.4ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.6ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

裏面に続きます。

飲酒と健康についてのアンケート (AUDIT)

Check 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週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="checkbox"/>
Check 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ヶ月に1度未満 2. 1ヶ月に1度 3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日	<input type="checkbox"/>
Check ⑨	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？	0. ない 2. あるが、過去1年間はなし 4. 過去1年間にあり	<input type="checkbox"/>
Check ⑩	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 2. あるが、過去1年間はなし 4. 過去1年間にあり	<input type="checkbox"/>

①~⑩の回答の合計は？

あなたにとってお酒の量を減らしたり、お酒を止めたりすることがどれだけ重要かを0から10までの間の数字で表すといくつになりますか。
(当てはまる数字に○を付けてください)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
全く重要でない					→						非常に重要である

フリガナ： 生年月日： S・H 年 月 日

氏名： 性別： 男性 女性

ご協力ありがとうございました。

出典：AUDIT(オーデジット)
WHO(世界保健機関)の調査研究により作成されたアルコール関連問題のスクリーニングテスト
出典：第一版 2008年2月 制作：国立病院機構前精神医療センターワークブック あなたが作る 健康ノート 応用編一

職員記入欄
BI実施(有・無) LINE(有・無)

- 〈工夫した点〉
- ・「お酒を減らしたりお酒を止めたりすることがどれだけ重要か」を11段階選択できるよう追加
 - ・BI実施者へLINEでのフォローアップ登録を案内

B I の流れについて(1)

〈アルコールと健康についての記録表〉

本人用

① **飲み方注意報** & **飲み方危険注意報**の方は
お酒を減らすことをおすすめします！

このまま
お酒の飲み過ぎが続と・・・

お酒を楽しめない生活に
なってしまいます

こんな病気の危険が！

- 脳梗塞 ○肝機能障害
- 高血圧 ○肥満 ○糖尿病
- がん ○アルコール依存症
- 下痢 ○睡眠障害
- うつ状態 胃炎

→など

ここで
お酒を減らすことで・・・

健康的な生活を続けて
お酒も楽しめます

こんな健康効果が期待できます！

- 血圧が下がる ○むくみがとれる
 - 肝機能が改善する ○体重が減る
 - 血糖値が下がる ○尿酸値が下がる
 - 眠りが深くなる ○集中力UP
- など、ほかにも色々良いことがあります →様式5-2に続く

※短時間(5分間)で
実施できるよう
オリジナル様式を
作成

① 飲酒や飲酒頻度の 状況の確認

・AUDITの点数や
飲酒量・頻度、飲酒
による影響や減酒に
よるメリットを一緒に
確認し振り返る。

B I の流れについて (2)

様式 6

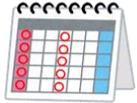
②お酒を飲み過ぎない対処法

本人用

1 まず、おなかを満たす



2 お酒を飲まない曜日を決めておく



3 ノンアルコール飲料を上手に活用する



4 寝酒はやめる (眠りが浅くなる)



5 1口飲むたびにコップをテーブルに置く



6 飲酒してもよい時間を決める



7 酒席ではコップを空にしない (注がれないため)



8 上手な断り方を身につける



9 お酒を飲み過ぎてしまう相手や場所を避ける



10 お酒を飲むと検査値が悪くなることを思い浮かべる



11 お酒を減らすと健康になることを思い浮かべる



12 お酒以外の楽しみや趣味を増やす



13 周りの人に目標を宣言して協力してもらう



14 家族や友人と楽しく過ごす



15 高いお酒で飲む (経済的に追い詰める)



16 浮いたお金を貯金する



17 冷蔵庫に目標を書いて貼り付ける



18 1回に飲む量を減らす(グラスを小さくする)



出典：「アルコール依存症予防のための簡易加入プログラム開発と効果評価に関する研究」(研究代表者：杠岳文)

②減酒に向けた具体的な対処方法を選ぶ

- ・18項目の中から生活に取り入れられそうな工夫を選択する。

B I の流れについて (3)

③お酒を減らすには

- 減酒目標を設定
例：「休肝日を1日増やす」や「1日1ドリンクから減らす」など、無理はせず、できることから始めてみましょう。



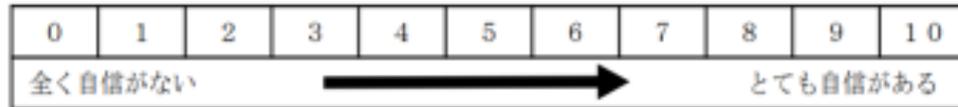
- 日記・手帳などにドリンク数を毎日記録する



- 目標達成を記録する
達成：○ 未達成：△ 飲み過ぎ：× などで自己評価します。

わたしの目標は です。

私がお酒を止めたり、飲酒する量を減らしたりといった自分で立てた目標を実行できる自信がどのくらいあるか0から10までの数字で示すと、下の図のようになります（当てはまる数字に○を付けてください）



ワークブック あなたが作る 健康ノート 一応用編一第一版 2006年2月 制作：国立病院機構肥前精神医療センター

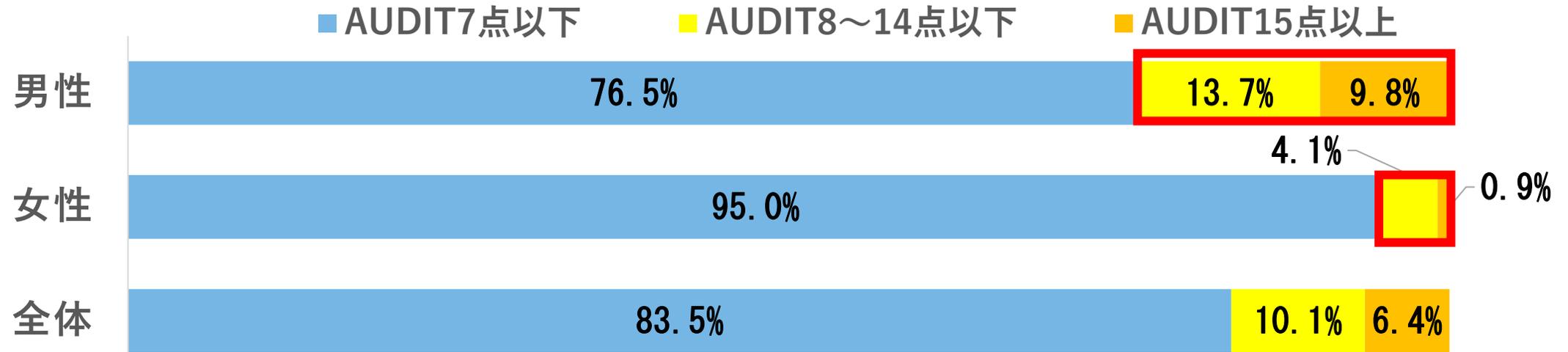
LINE登録の方には、健診の1ヶ月後、6ヶ月後、10ヶ月後に健康づくりに役立つ情報を送らせていただきます！

③減酒に向けた具体的な目標を立てる

- ・無理せずできそうな目標を自分自身で立てられるよう一緒に考える。
- ・目標を実行できる自信について11段階で選択する



男女別AUDIT得点の割合



	男性(人)	女性(人)	全体(人)
AUDIT7点以下	273	207	480
AUDIT8～14点以下	49	9	58
AUDIT15点以上	35	2	37
全体	357	218	575

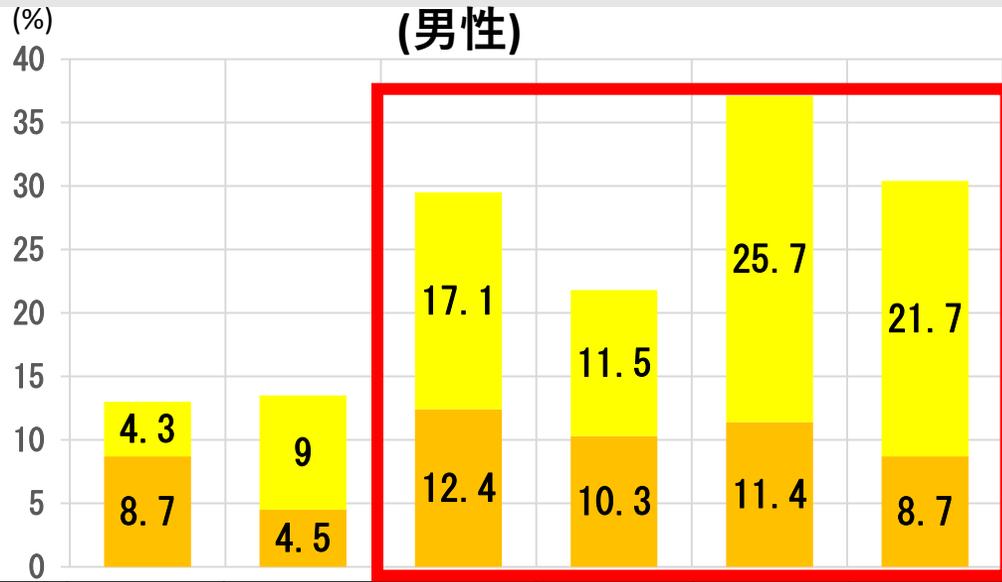
AUDIT最低点0点、最高点32点

※性別不明者8名を除く

〈結果〉

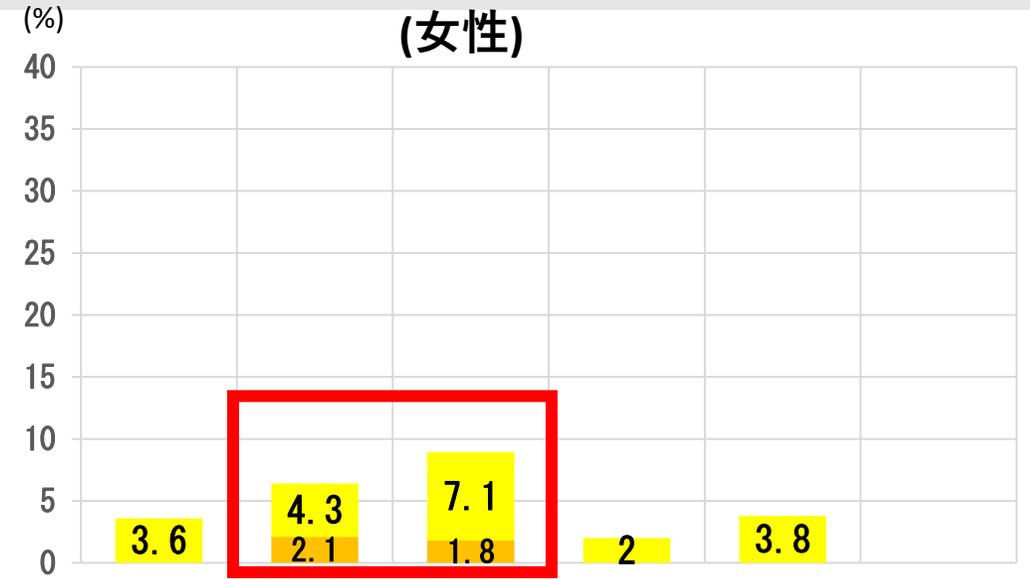
- ・ AUDIT8点以上の割合は男性で23.5%、女性5.0%であった。
- ・ 男性のAUDIT8～14点の割合は13.7%、15点以上は9.8%であり、女性 (AUDIT8～14点4.1%、15点以上0.9%) と比較するとそれぞれ9.6%、8.9%高い。

男女別・年代別AUDIT8点以上の割合



	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
8~14点	2	6	18	9	9	5
15点以上	4	3	13	8	4	2

※年齢不明者 3名を除く



	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
8~14点	1	2	4	1	1	0
15点以上	0	1	1	0	0	0

※年齢不明者 1名を除く

<結果>

- ・男性のAUDIT8点~14点の割合は60-69歳(25.7%)、70歳以上(21.7%)、40-49歳(17.1%)の順に高かった。
- ・男性のAUDIT15点以上の割合は40-49歳(12.4%)、60-69歳(11.4%)、50-59歳(10.3%)の順に高かった。
- ・男性の20-29歳と30-39歳のAUDIT8点以上は、各年代別に比べ低かった。
- ・女性の40-49歳のAUDIT8点~14点の割合が各年代別に比べ高かった。

奈良県におけるAUDIT得点8点以上の推計値

(人)

		20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	合計
男性	8~14点	2,413	5,287	13,493	10,305	19,497	19,067	70,062
	15点以上	4,881	2,643	9,784	9,230	8,649	7,645	42,832
	合計	7,294	7,930	23,277	19,535	28,146	26,712	112,894

(人)

		20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	合計
女性	8~14点	2,115	2,629	5,969	1,975	3,262	0	15,950
	15点以上	0	1,284	1,513	0	0	0	2,797
	合計	2,115	3,913	7,482	1,975	3,262	0	18,747

※奈良県推計人口調査より算出(令和5年10月1日)

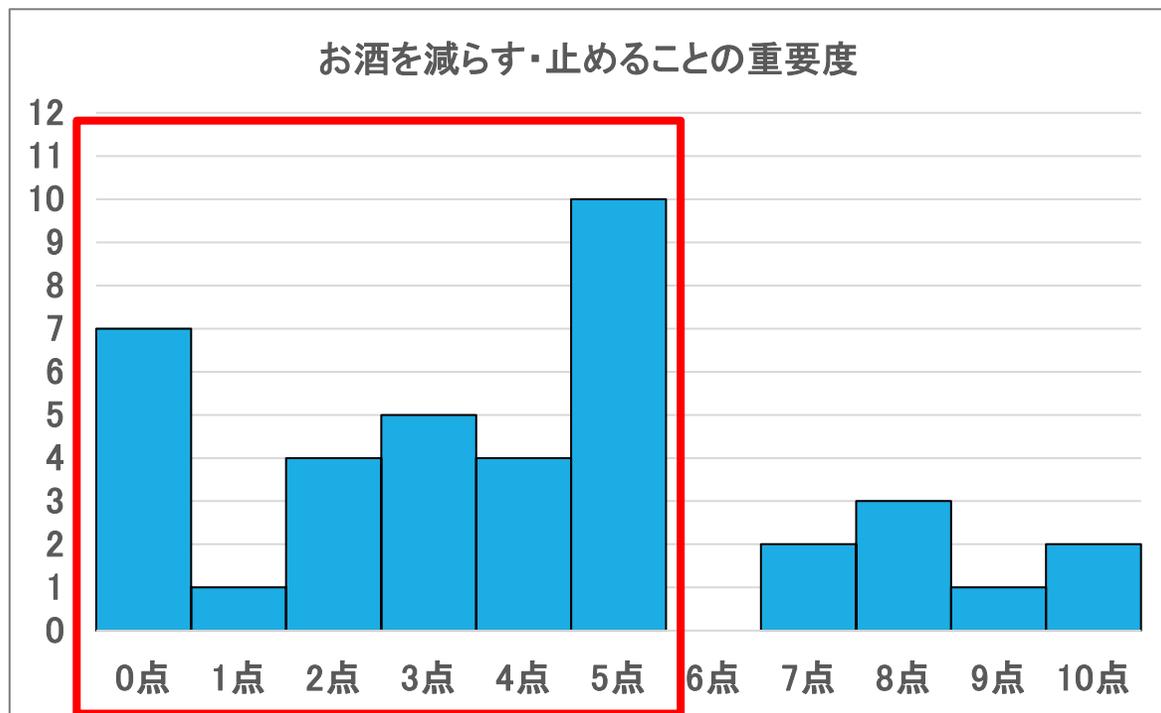
BI実施結果について

AUDIT点数	BI対象者 (A)	BI実施者のうち 目標設定できた(B)	BI実施率 (B/A)	目標の実行に ついて自信の 数値化(C)	自信の数値化 まで設定した割合 (C/B)
8～14点	59人	47人	79.7%	40人	85.1%
15点以上	37人	31人	83.8%	28人	90.3%
合計	96人	78人	81.3%	68人	87.2%

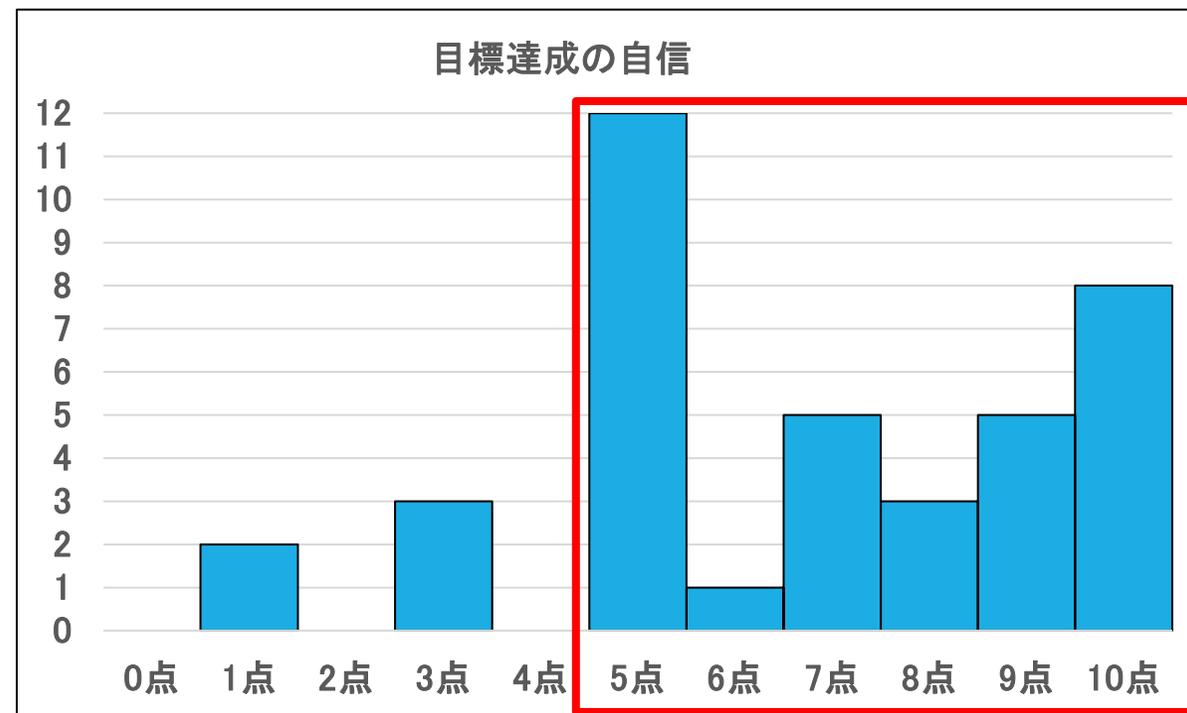
<結果>

- ・BI対象者96名中78名が具体的な減酒目標を設定することができた。(BI実施率81.3%)
- ・減酒目標を設定した78名中68名が自信の数値化まで設定できた。(数値化率87.2%)
- ・AUDIT得点15点以上の群では、8～14点の群に比べ、BI実施率または数値化まで設定した割合が高かった。
- ・目標設定に至らなかった18人の主な理由は、拒否が4名、残りの14名は生活習慣の改善に対する否認の傾向が強く、「変える気が無い」、「目標を設定したくない」、「お酒の量を減らしたくない」などの意見があった。
- ・自信の数値化まで至らなかった10名については、「止められる自信がない」、「目標を実行する気持ちが無い」などの理由によるものであった。

AUDIT得点8～14点の意識調査について

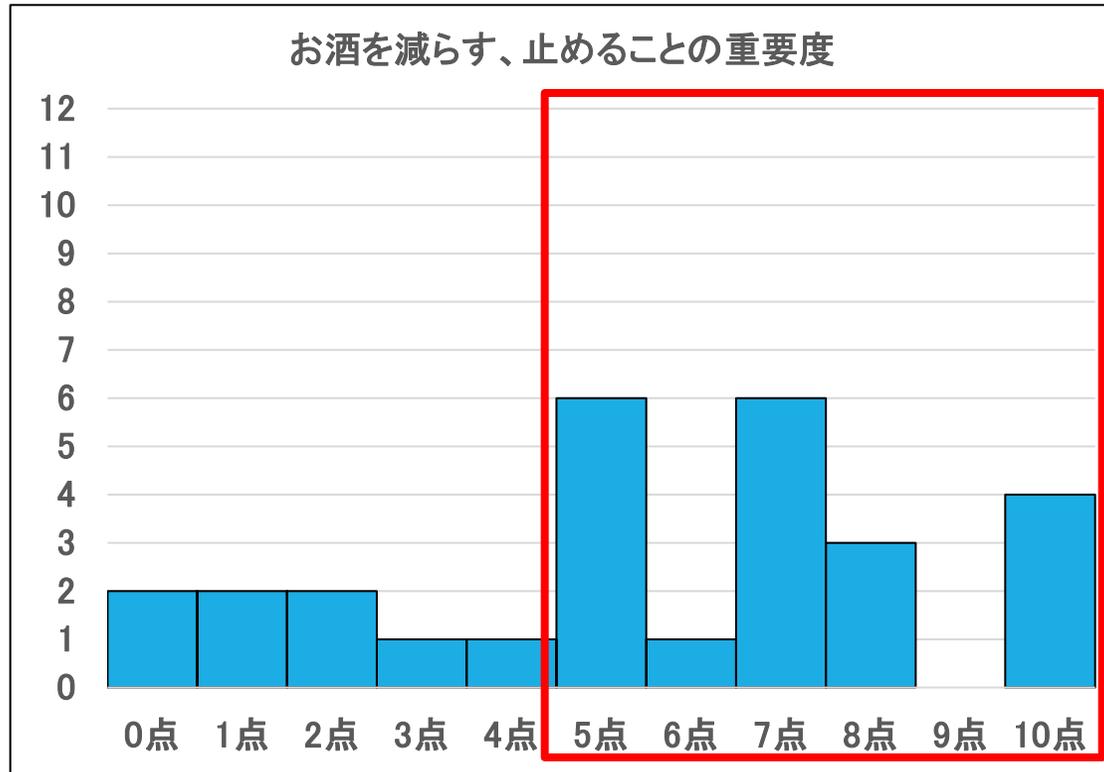


- ・「お酒を減らす・止めることの重要度」の問いにはAUDIT得点8点～14点群では、5点以下を選択した者が多かった。

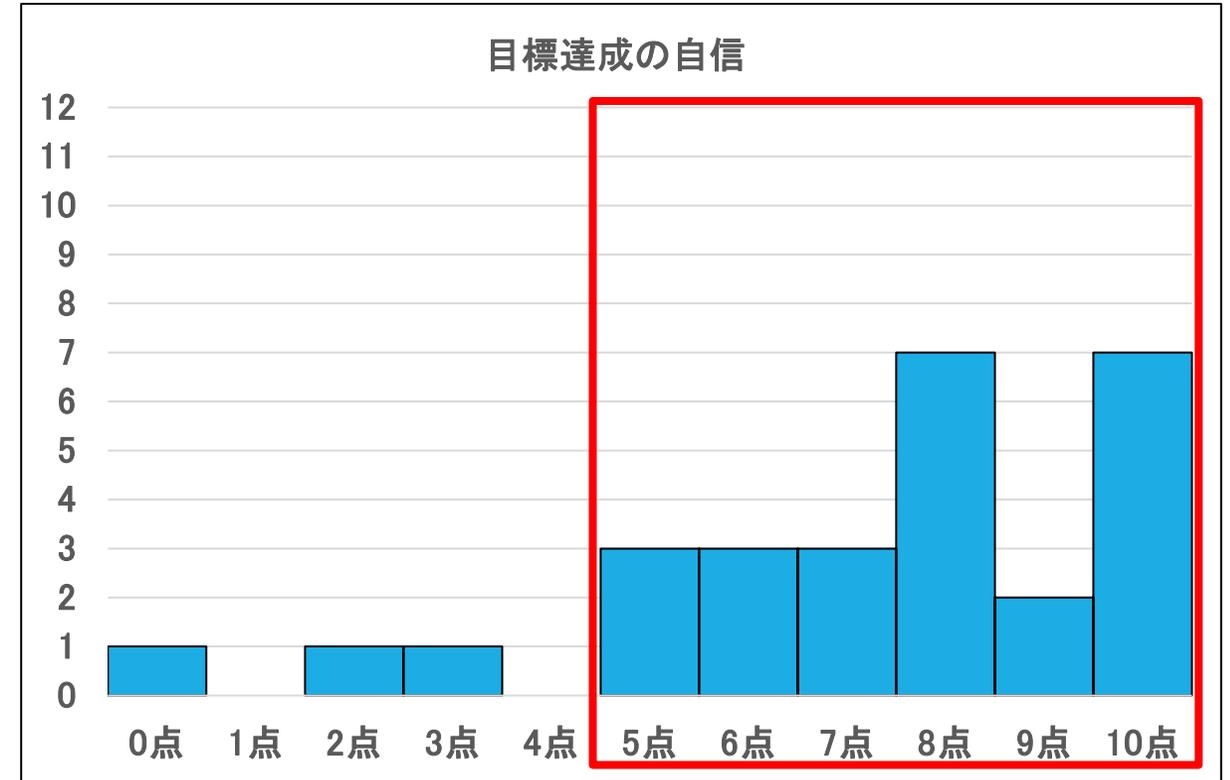


- ・「目標達成の自信」については、5点以上を選択するものが多かった。

AUDIT得点15点以上の意識調査について

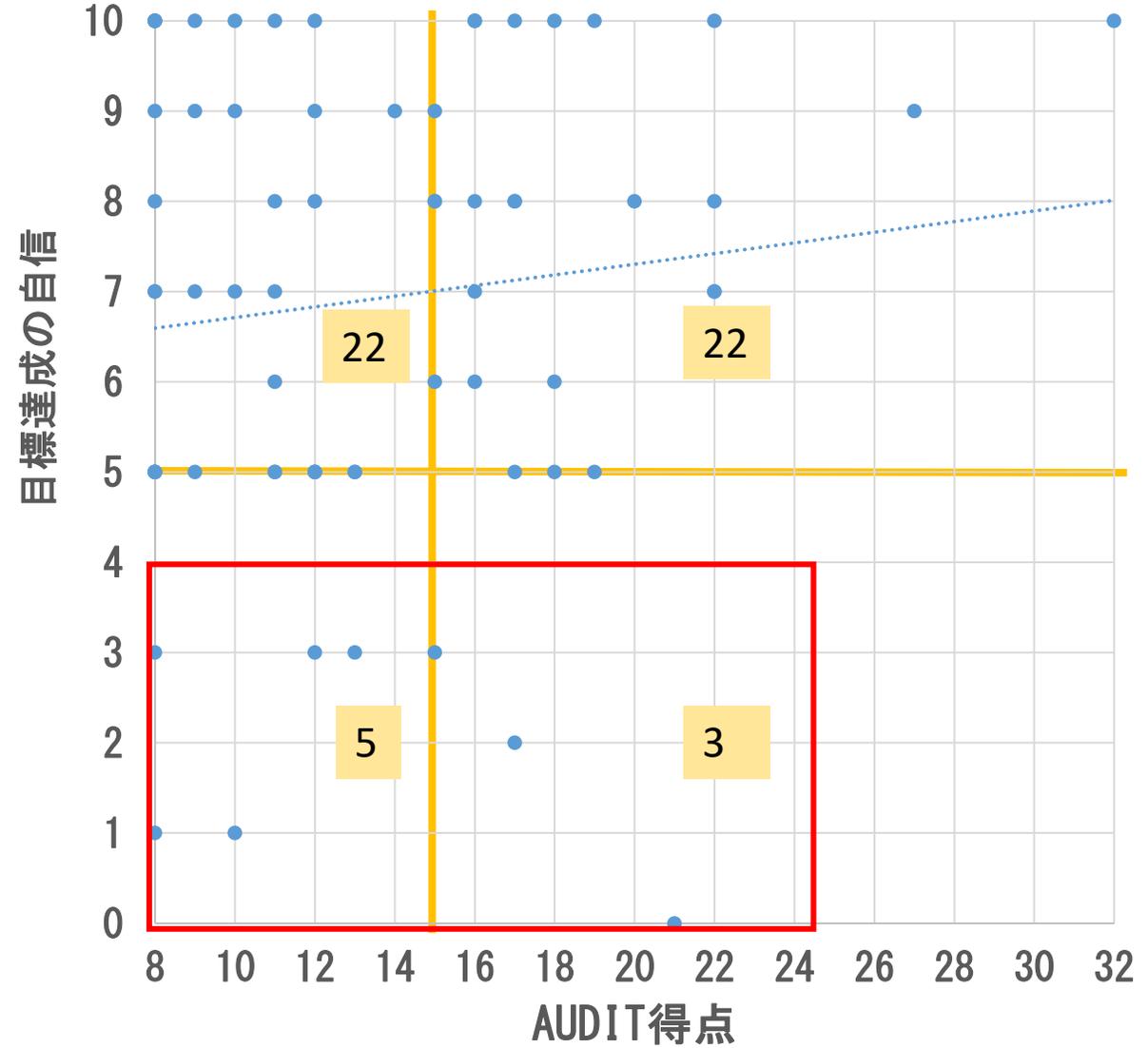
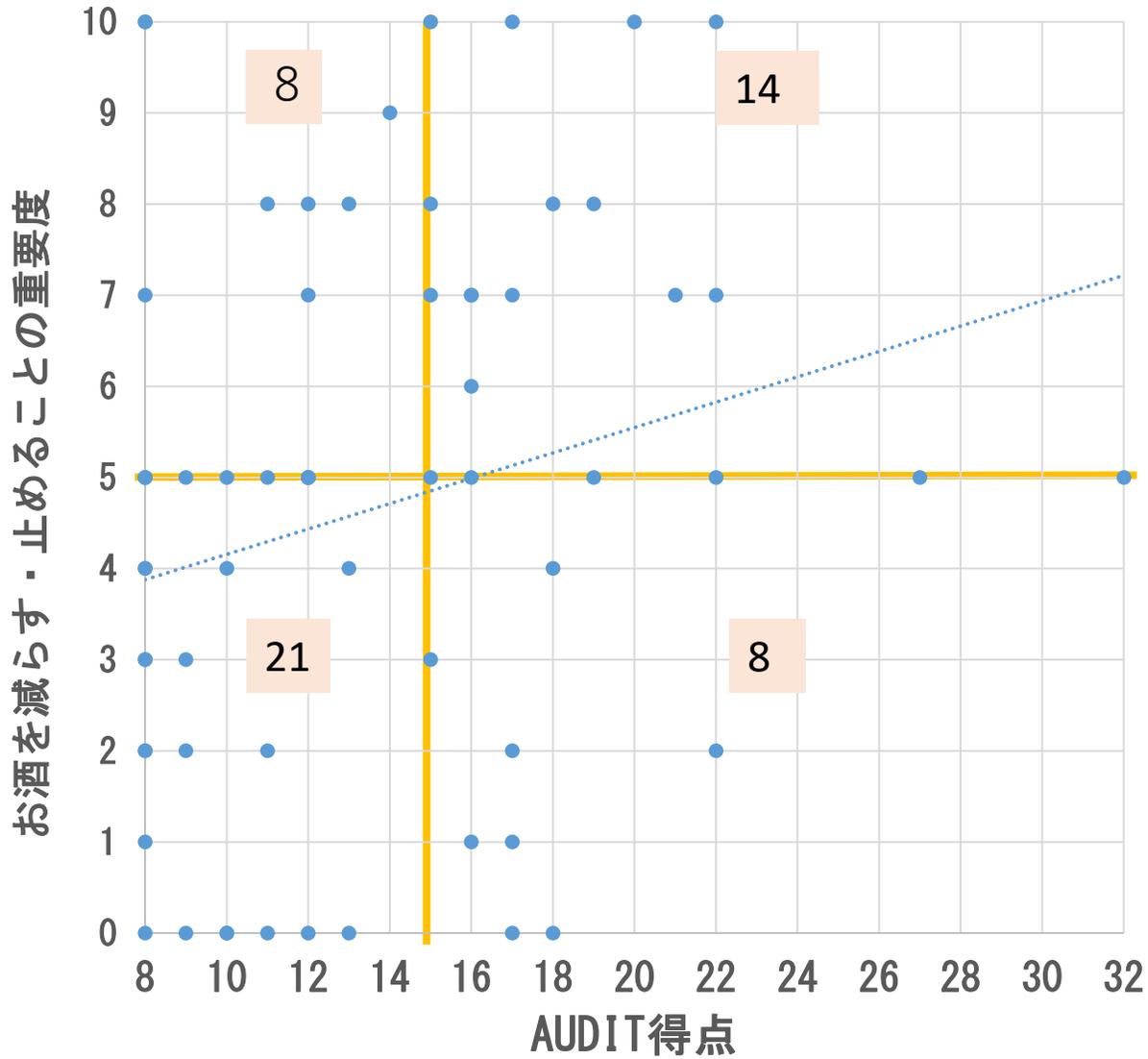


- 「お酒を減らす・止めることの重要度」の問いについては、AUDIT得点15点以上の群では、5点～10点を選択した者が多かった。



- 「目標達成の自信」については5点以上を選択するものが多かった。

AUDIT得点 8 点以上の意識調査の全体図



B I 実施時の反応

- ・自分がこんなに飲んでいたとは知らなかった。見直したい (男性)
- ・目標作成して今日からお酒の量を減らしたい (男性)
- ・家族や同僚からもお酒を止めるように言われていたので、見直したい (男性)
- ・お酒をこんなに飲んでいたとは思わなかった (女性)
- ・自分で目標設定して実行できるように頑張りたい (男性)
- ・家族に心配されているので、止める (男性)

〈生活習慣アドバイス時の反応について〉

- ・家族が毎日お酒を飲んで困っているので相談したい (女性)
- ・同僚がこんなに飲んでいるとは思わなかった (男性)

考 察(1)

1. 今回の実態として、男性のAUDIT得点8点以上の割合は23.5%、女性では5%の結果を把握することができた。また、AUDIT実施率99.5%、BI実施率81.3%と高かったため、定期健康診断や特定保健指導の場面でも活用できる可能性が示唆された。
2. 男性では、AUDIT8点以上の割合は40代から60代では他の年代と比較して高い結果であった。
このことから若い世代に対して早期から介入する必要がある。

3. 目標達成の自信においては、AUDIT得点8～14点や15点以上の両群とも目標達成への意識が高いことから、継続的に維持するためのフォローアップが重要であると考えられる。
4. BI実施後にAUDIT得点8点以上では、8人が目標達成の自信が4点以下と低かったため、重点的に介入して行く必要がある。

今後の展望

1. アルコール健康障害について、SNSやインターネットなどを活用した普及啓発を行い、県民が生活習慣に悪影響を及ぼさない飲酒を意識できるように推進する。
2. 今回実施したBIの成果については、次年度開催予定の定期健康診断において、経年受診者へのAUDITにより点数を比較し、効果検証を行う予定。
3. 商工会議所での実績やノウハウを整理することで、地域支援者が「アルコール健康障害は地域の健康課題である」と認識し、自ら相談を受けられるよう支援者の育成を目指す。
4. 市町村や職域、医療機関等においてAUDITを活用することで多量飲酒者に対する早期介入ができるよう働きかける。

ご清聴ありがとうございました