

東京家政大学 令和5年度リサーチウィークス
ポスターセッション

女性の飲酒問題予防のための 普及啓発用リーフレットの作成

東京家政大学 健康科学部 看護学科 公衆衛生看護学領域
山口 佳子・大野 順子・一柳 由紀子・北澤 健文

はじめに

日本の成人における習慣飲酒者（週3日以上、1日1合以上飲酒する者）は、男性が減少傾向であるのに対し、女性は増加傾向にある。また、女性は、男性に比べ少量の飲酒でもアルコールに関連した健康問題を生じやすく、問題が顕在化するまでの年数が短いことから、将来の飲酒問題の悪化が懸念される。

こうした状況から、私たちは、大学近隣A市で保健センターの職員が日頃の活動を通して把握している女性の飲酒状況や地域特性、問題を明らかにするため、同職員4名を対象に、2019年にインタビュー調査を行った。

その結果、「女性の適正飲酒量」に対する認知度が低いこと、女性の飲酒者は飲酒量が多いこと、妊娠・育児中の飲酒問題が潜在していることを職員が把握しているとわかり、女性の飲酒問題予防のための普及啓発活動に取り組む必要性を確認した。

そこで、A市および近隣市町の住民を対象に、女性の飲酒に関する調査を行い、その結果に基づいて女性の飲酒問題予防のための普及啓発用リーフレットを作成したので報告する。

方法① 住民に対する実態調査

調査方法

Web調査会社への委託によるインターネット調査

調査対象

同社アンケートパネルのうちA市および近隣6市町在住の20歳以上男女800人

調査期間

2021年2月1日から2月3日まで

調査内容

基本属性、健康状態、保健行動、飲酒状況、男女別適正飲酒に対する意識、妊娠中の飲酒に対する意識、妊娠中の飲酒行動 等

分析方法

単純集計、クロス集計、 χ^2 検定、フィッシャーの正確確率検定、U検定

- 1) 妊娠中の飲酒に対する認識：性・年代別クロス集計、女性における基本属性や妊娠中の飲酒状況との関連
- 2) 生活習慣病のリスクを高める量（純アルコール量で男性40g、女性20g）を超える飲酒と性別との関連
- 3) 女性における問題飲酒者（AUDIT-Cで4点以上）：単純集計、関連要因

倫理的配慮

WHOが開発した問題飲酒者のスクリーニングテストAUDITの簡易版

- ・調査画面のトップページで倫理的配慮について提示し、研究協力に同意した者のみアンケートに回答できるようにした
- ・調査内容に個人を特定できる情報は含まず、回答データはWeb調査会社が一括して回収し、パスワードを設定して研究代表者に送付した
- ・調査は東京家政大学研究倫理委員会の承認を得て行った（承認番号SKE2020-18、2021年1月12日承認）

結果① 住民に対する実態調査

1) 妊娠中の飲酒

妊娠中の飲酒について無効回答または「その他」と回答した3人を除く女性373人、男性424人において、「妊娠中は絶対禁酒」と認識している割合は性年代区分と有意な関連があり、20～39歳女性では73.4%と高かったが、20～39歳男性では44.9%、40～59歳男性では49.7%と低かった。また、「妊娠中の飲酒可」と認識している女性は、妊娠中に飲酒を継続していた割合が有意に高かった。

2) 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を超えて飲酒している者は、男性298人中185人62.1%に対し、女性159人79.1%で、女性が有意に多かった。

3) 女性の問題飲酒者の関連要因

回答した女性376人中、AUDIT-Cが4点以上の問題飲酒者は111人（29.5%）であった。また、AUDIT-Cを測定できた女性201人を問題飲酒者（4点以上）111人と非問題飲酒者（3点以下）90人の2群に分けて関連要因を分析した結果、問題飲酒者は非問題飲酒者よりも飲酒頻度「1週に4度以上」（43.2% v.s. 0.0%）、ストレス解消法としての飲酒「あり」（36.0% v.s. 4.4%）、寝酒「あり」（66.7% v.s. 25.6%）が有意に多かった。

方法② リーフレットの作成

作成期間 2022年5月25日から2023年1月まで

作成方法 研究者全員で対面会議を11回、メール会議を22回行った

- ・ 結果①から、普及啓発資材のテーマを1) **妊娠中の飲酒**、2) **女性における生活習慣病のリスクを高める飲酒**、3) **女性における問題飲酒** の3つに決定した
- ・ 形式は、手軽に読みやすいようA4版2つ折り両面カラー印刷のリーフレットとした
- ・ テーマごとに担当者を決めて原案を作成し、会議で検討のうえ修正した
- ・ リーフレット作成にあたり、ナッジ(nudge)を活用する方針を共有した
- ・ イラストは、webサイトで公開されているフリー素材集「いらすとや」を使用した
- ・ リーフレットには、実態調査の対象地域であるA市・B市・C市の保健センターおよび管轄保健所を相談先として記載することとした。これら各センターおよび保健所の保健師に対し、研究班で作成したリーフレット案を提示し、相談先としての記載可否や内容についてメールや電話で意見をきき、反映させた。
- ・ 3種類のリーフレットを各1,200部印刷して、A市・B市・C市の保健センターに送付し、センター内のリーフレット・ラックへの配架、保健事業利用者等への配布を依頼した

ナッジ=行動経済学から生まれた行動促進法

結果② リーフレットの作成 1)-1

お酒の問題は、お住まいの市町村または県保健所、
県立精神保健福祉センターに無料で相談できます。
ご本人はもちろん、ご家族やまわりの方も相談できます。

<自治体の相談窓口>

- 市地域保健課（健康福祉センター内） ☎XX-XXXX-XX
- 市保健センター ☎XX-XXXX-XX
- △△市保健センター
こころの健康支援室 ☎XX-XXXX-XX
健康づくり支援課 ☎XX-XXXX-XX
- ■ 県○○保健所 保健予防推進担当 ☎XX-XXXX-XX
- ■ 県立精神保健福祉センター ☎XX-XXXX-XX

東武東上線沿線、武線沿線地域では、自治体・企業・大学が一体となって「埼玉東上地域大学教育プラットフォーム」(TJUP)を設置し、「生活しやすい地域づくり」をめざして活動しています。

東京家政大学は、TJUPの一環として、「女性の飲酒と健康について」調査を行い、このリーフレットを作成しました。



〒350-1398 埼玉県狭山市稲荷山 2-15-1

東京家政大学 健康科学部 看護学科 公衆衛生看護学領域
山口佳子・大野順子・北澤健文・一柳由紀子

2023年1月発行

妊娠中のお酒
少しならいい？
○か×か？



1) 妊娠中の飲酒

・「妊娠中は絶対禁酒」が必要であることを、妊婦本人だけでなく、家族や周囲の人々も理解し、実践するようになることを目的とした
・保健センターで母子健康手帳を交付する際に妊婦や同伴者に配布してもらうことを想定した

● 表紙 (右)

より多くの人に関心をもち、手に取って中身を見てもらえるよう、ナッジを活用しクイズ形式とした

● 裏表紙 (左)

自治体の相談窓口気軽に相談しやすいよう、無料であること、本人だけでなく家族や周囲の人々も相談できることを明記した

結果② リーフレットの作成 1)-2

妊娠中に飲酒すると、赤ちゃんの発育が悪くなったり、学習や記憶、コミュニケーションの障害などの先天異常が起こったりすることが知られています

※胎児性アルコール・スペクトラム障害（FASD）といえます

妊娠中の飲酒に「これくらいなら大丈夫」という量はなく、少量でも赤ちゃんに影響を及ぼす可能性があります。でも、妊婦がお酒をやめることで赤ちゃんへのリスクを低くできる可能性があります。

妊娠中のお酒は「少し」や「たまに」でもダメ！ きっぱり禁酒 しましょう！

飲酒してしまった妊婦は、禁酒を開始・継続 しましょう！

STOP

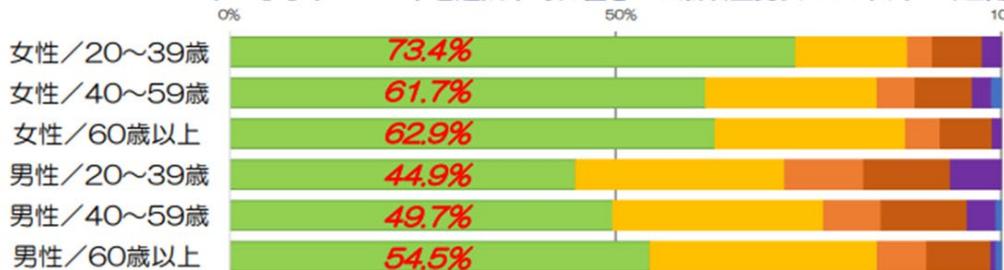
私たちのときは「妊娠中のお酒は絶対ダメ」とは言われなかったけど…

かつては「妊娠中はお酒を控えましょう」と言われていました。でも、妊娠中の飲酒による子どもへの悪影響が予想以上に多いことがわかり、今では、母子健康手帳や産婦人科診療ガイドラインで「妊娠中は飲酒をやめましょう」とされています。国や自治体は「妊娠中の飲酒をなくす」ことを目標にしています。



飲酒には周囲の意識や行動が大きく影響します。妊婦にお酒を飲ませないでください。妊婦の身近なひとりひとりと社会全体の理解と協力が必要です。

●●市・〇〇市・△△市と近隣市町に住む 20 歳以上男女 800 人の「妊娠中の飲酒に対する意識」



●●市・〇〇市・△△市と近隣市町に住む20歳以上の男女 800人を対象に2021年2月にアンケートを行いました。「妊娠中にお酒を飲むことについて、あなた自身はどのように考えますか」とたずねたところ、「絶対禁酒」と正しく意識している割合は、妊娠する機会が多い20~39歳女性が最も高く、女性はどの世代でも6割を超えていました。男性は若いほど低く、20~39歳男性は約45%でした。男性の理解と協力がとくに重要です。

●見開きページ

- 禁止事項を説明する部分と、望ましい行動例を示す部分を区別しやすいよう、地色を加えた

- 簡潔な説明でも説得力を高めるため、白衣の医師による説明、国や自治体の目標であることを示す等、権威効果を活用した

- 妊婦の母や祖母のイラストは、納得できない表情ではなく、指導内容の変化を知り驚く表情にした

- 中段に周囲の人々に期待される行動を示し、外飲みと家飲みの違いがわかるよう背景を加えた

- グラフは情報を盛り込み過ぎずわかりやすくすることを意図して、年代を3区分とした

結果② リーフレットの作成 2)-1

お酒を飲み過ぎないコツ

食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。

週に2日は休肝日

週に2日は肝臓をアルコールから解放してあげましょう。

たまに飲んでも大酒しない

飲む回数が少なくても、一回に大量に飲まないようにしましょう。

寝酒はやめよう

寝つきをよくするために寝酒を飲んでいると、寝酒が習慣になり、飲む回数や量が増えがちです。寝酒はやめましょう。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「飲酒のガイドライン」

寝酒を飲む人、
ストレス解消で飲酒する人、
週に4度以上飲酒する人、
自分の飲酒に問題がないか知りたい人は、
こちらのリーフレットも参考にしてください！



東武東上線沿線、西武線沿線地域では、自治体・企業・大学が一体となり、「埼玉東上地域大学教育プラットフォーム」(TJUP)を設置し、「生活しやすい地域づくり」をめざして活動しています。

東京家政大学は、TJUPの一環として「女性の飲酒と研究について」調査を行いこのリーフレットを作成しました。

〒350-1398 埼玉県狭山市稲荷山 2-15-1
東京家政大学健康科学部看護学科 公衆衛生看護学領域
一柳由紀子・大野順子・北澤健文・山口佳子
2023年1月発行

女性の皆さん！

アルコール

1日平均どれくらい
飲んでいきますか？



2) 女性における生活習慣病のリスクを高める飲酒

飲酒機会のあるすべての女性が、飲みすぎは生活習慣病のリスクを高めること、女性のリスク飲酒量が男性の半分であることを理解することを目的とした

● 表紙 (右)

飲酒量を意識していない人に読んでもらえるよう、楽しく飲酒しているイラストと質問文を用いた

● 裏表紙 (左)

問題飲酒の可能性のある人は、必要な支援につながるきっかけとなるよう、問題飲酒者向けリーフレットも読むよう促した

結果② リーフレットの作成 2)-2

1日平均これ以上飲むと
生活習慣病のリスク
が高まります！



お酒の種類ごとの上限です。
全種類の合計ではありません。

お酒の種類	ビール	ウイスキー	チューハイ	ワイン	日本酒
アルコール濃度	5%	40%	7%	12%	15%
男性 純アルコール量で 40g	500ml缶 2本 	ダブル 2杯 (原酒120ml) 	350ml缶 2本 	グラス 3杯半 (420ml) 	2合 (360ml)
女性 純アルコール量で 20g	500ml缶 1本 	ダブル 1杯 (原酒60ml) 	350ml缶 1本 	グラス 1杯と3/4 (210ml) 	1合 (180ml)

※ 純アルコール量(g) = 酒の量(ml) × アルコール濃度(%) ÷ 100 × 0.8

生活習慣病のリスクが
高まる飲酒量が
女性は男性の半分！

飲みすぎのリスク
～女性の場合～

飲まない人と比べて
乳がんになるリスクが
高まるなんて！

生理が不規則になったり
こなくなったりする
なんて！

乳がんの手術後の
再発リスクが高まる
なんて！

骨粗しょう症で
骨折するリスクが
高まるなんて！

知らなかった…!?

もっと知りたい方はこのサイトへ！

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
e-ヘルスネット [女性の飲酒と健康]
<https://www.ehealthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-04-003.html>

参考: 竹井謙之編 アルコール医学・医療の最前線 UPDATE. 医歯薬出版株式会社, 2016
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット

● 見開きページ (左)

- ・生活習慣病のリスクを高めるアルコール量 (リスク飲酒量) を具体的にイメージできるようにした
- ・リスク飲酒量が女性は男性の半分であることを強く印象づけるようにした

● 見開きページ (右)

- ・アルコールの飲み過ぎが女性に与える健康リスクについて、具体的にイメージできるようにした
- ・ナッジを活用し、リーフレットには情報を盛り込み過ぎず、もっとくわしく知りたい人は厚生労働省の公式サイトで情報収集できるようにした

結果② リーフレットの作成 3)-1



減酒のすすめ!

～あなたの飲酒をコントロールする方法～

- ★飲酒記録をつける：日時・お酒の種類と量・状況を記録することで飲み過ぎの引き金（飲む場所、一緒に飲む人、飲む曜日や時間、飲むときに行っていること、飲む前の気持ちなど）を見つける
- ★飲酒のペースを落とす：アルコール濃度の低い酒を飲む、ひと口の量を減らす、ひと口の間隔をのぼす（グラスをいったん置く）、酒と酒の間に水やノンアルコール飲料を飲む
- ★飲酒を上手に断る：「医者からお酒を減らすように言われているの」「今、ダイエット中なの」「ちょっと休憩」「もうちょっと後でね」
- ★減酒を続ける工夫：目をとじ深呼吸を繰り返してリラックスする、飲酒しないで楽しめること（映画鑑賞、散歩など）をする、飲酒しないで眠れるようにする

(ウィリアム・R・ミラー、リカルド・F・ミュノス：あなたの飲酒をコントロールする～効果を実証された「100か0」ではないアプローチ、2019、金剛出版を参考に作成)

お酒の問題についての相談先

- 市 地域保健課（健康福祉センター内） ☎××-××××-××××
- 〇〇市 保健センター ☎××-××××-××××
- △△市 保健センター ころの健康支援室 ☎××-××××-××××
- 健康づくり支援課 ☎××-××××-××××
- 県〇〇保健所 保健予防推進担当 ☎××-××××-××××
- 県立精神保健福祉センター ☎××-××××-××××
- ×××医療センター <https://xxxxxxx>

東京家政大学健康科学部看護学科
大野順子・山口佳子・北澤健文・一柳由紀子
2023年1月 発行

女性の皆さん

あなたの飲酒は大丈夫？



どれか一つでもあてはまる方は**必見!**?
自分の飲酒をふりかえてみませんか？

3) 女性における問題飲酒

問題飲酒者である女性が、自身の飲酒を振り返って減酒の必要性を知り、自ら減酒に取り組むとともに、必要な支援につながるきっかけづくりを目的とした

● 表紙 (右)

結果①で明らかになった女性の問題飲酒者の関連要因を提示することにより、問題飲酒者の可能性のある女性に読んでもらうことを意図した

● 裏表紙 (左)

減酒のために自分でできる方法を具体的に伝えるとともに、必要な支援につながるよう、相談先を明記した

結果② リーフレットの作成 3)-2

あなたの飲酒は 問題あり？ 問題なし？

以下の3つの質問に答えて、**点数**を合計してください。

- 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？

<input type="checkbox"/> 0 飲まない	<input type="checkbox"/> 1 1か月に1度以下	<input type="checkbox"/> 2 1か月に2~4度
<input type="checkbox"/> 3 1週に2~3度	<input type="checkbox"/> 4 1週に4度以上	
- 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？

<input type="checkbox"/> 0 1~2ドリンク	<input type="checkbox"/> 1 3~4ドリンク	<input type="checkbox"/> 2 5~6ドリンク
<input type="checkbox"/> 3 7~9ドリンク	<input type="checkbox"/> 4 10ドリンク以上	
- 1度に6ドリンク以上飲酒することがどれくらいの頻度でありますか？

<input type="checkbox"/> 0 ない	<input type="checkbox"/> 1 1か月に1度未満	<input type="checkbox"/> 2 1か月に1度
<input type="checkbox"/> 3 1週に1度	<input type="checkbox"/> 4 毎日あるいはほとんど毎日	

1ドリンク=純アルコールで 10g

ドリンク換算表		
ビール・発泡酒 (5%) コップ1杯 =0.7ドリンク レギュラー缶1本 =1.4ドリンク ロング缶・中瓶1本 =2.0ドリンク	ワイン (12%) グラス1杯 (120ml) =1.2ドリンク ハーフボトル (375ml) =3.6ドリンク	日本酒 (15%) 1合 (180ml) =2.2ドリンク 焼酎 (20%) 1合 (180ml) =2.9ドリンク 焼酎 (25%) 1合 (180ml) =3.6ドリンク
チューハイ (7%) レギュラー缶1本 =2.0ドリンク ロング缶1本 =2.8ドリンク	ウィスキー (40%) シングル1杯(原酒30ml) =1.0ドリンク ダブル1杯(原酒60ml) =2.0ドリンク	梅酒 (13%) 1合 (180ml) =1.9ドリンク

(<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/audit-c.html>)

合計点 4点以上の女性は

アルコールで日常生活や社会生活に支障が出る**問題飲酒者**
⇒ **減酒** が必要です！

2021年2月に行ったアンケートの結果、
入間市と近隣市町にお住まいの成人女性 376人のうち
問題飲酒者 は 111人 (29.5%)

問題飲酒者(合計点4点以上)は
そうでない飲酒者(合計点3点以下)にくらべて
・飲酒の頻度は「1週に4度以上」が多い
・「ストレス解消法としての飲酒」をしている人が多い
・「寝酒」を飲む人が多い という特徴がありました



20年前に比べて、週3日以上飲酒する女性が増えています。
飲酒には、楽しくなる、コミュニケーションがとりやすくなる、
嫌なことを忘れられるなどの効果もあります。
でも、飲酒はがんをはじめとする多くの生活習慣病の原因にも
なります。

女性は ◆一般に体格が小さく、アルコール消費速度も遅い
◆脂肪が多く、体内の水分が少ないため
男性と同量のアルコールを摂取した場合でも
男性よりアルコール血中濃度が高くなる

女性は男性よりもアルコールの害を受けやすい
(アルコール性肝障害・急性アルコール中毒など)

(真栄里仁, 樋口進: 女性とアルコール関連問題 医学のあゆみ Vol. 254 No. 10, 2015)

● 見開きページ

・自分の飲酒について手軽に
チェックできるようAUDIT-Cを
提示し、4点以上の女性は問題
飲酒者として減酒が必要とされ
ていることを知ってもらうよう
にした

・方法①の実態調査で明らかにな
った問題飲酒者の特徴を伝える
ことにより、自分事として認識
してもらうことを意図した

・減酒の必要性を伝えるために、
女性は男性よりもアルコールの
害を受けやすいことを示した

おわりに

- 実態調査にご協力くださった地域住民の皆様、リーフレットの作成・配布にご協力くださったA市・B市・C市の保健センターおよび管轄保健所の保健師の皆様に、心より感謝申し上げます。
- 本研究は、文部科学省 令和2年度私立大学改革総合支援事業（タイプ3「地域社会への貢献」）に選定された「埼玉県東上地域大学プラットフォーム」の共同研究の一環として実施しました。
- 本研究に関して、開示すべき利益相反関係にある企業・組織、団体はありません。
- 本研究の概要は、2023年11月2日に第82回日本公衆衛生学会総会*¹で発表しました。
- 妊娠中の飲酒に関する普及啓発用リーフレットの作成経過の詳細は、2024年3月発行の東京家政大学研究紀要*²に掲載予定です。

*1：大野順子・山口佳子・一柳由紀子・北澤健文：女性の飲酒問題予防のための普及啓発－調査結果に基づくリーフレットの作成－，第82回日本公衆衛生学会抄録集，P-0403-3（2023）

*2：山口佳子・大野順子・一柳由紀子・北澤健文：「妊娠中のお酒 少なからしい？○か×か？」－実態調査およびナッジを活用した普及啓発用資材の作成経過－，東京家政大学研究紀要，第64集（2），pp.23-29（2024）