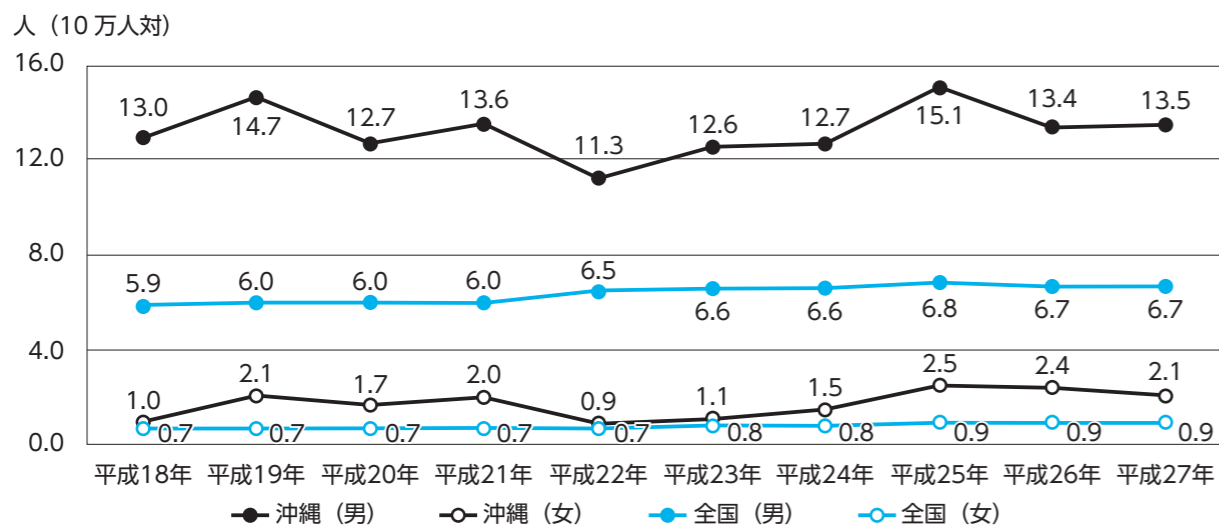
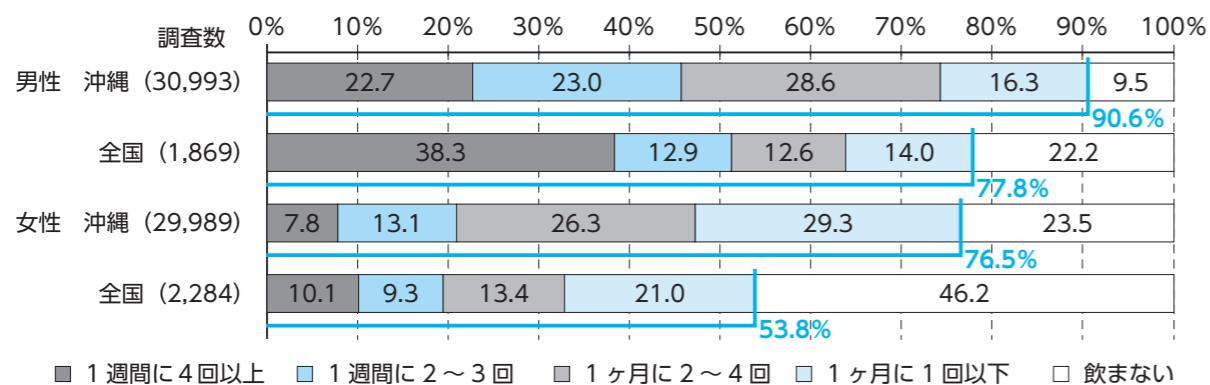


図表1 アルコール性肝疾患による死亡率（人口10万人対）



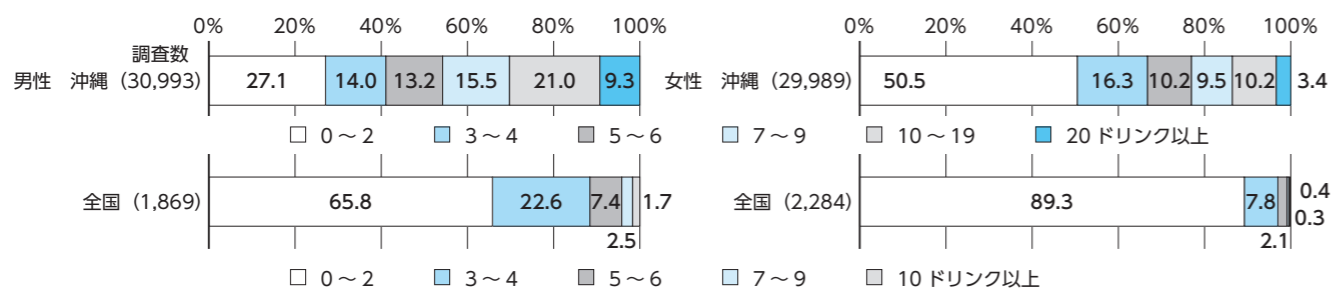
出典：厚生労働省「人口動態統計」

図表2 飲酒頻度



出典：沖縄県「適正飲酒推進調査事業報告書（平成28年3月）」

図表3 通常の飲酒量



出典：沖縄県「適正飲酒推進調査事業報告書（平成28年3月）」

注：1ドリンク=純アルコール10g

# 「節酒アプリ」で進めるアルコール対策



沖縄県 保健医療部 健康長寿課 がん対策班 主任  
新垣 真太郎

沖縄県では、以前から飲酒に関する課題が指摘されてきました。県の健康づくりの指針「健康おきなわ21」でもアルコール対策を重点項目の一つに掲げており、適度な飲酒を啓発する目的でスマートフォンを利用した節酒カレンダーアプリを開発し配信しています。沖縄県での飲酒の現状と節酒カレンダーアプリの利用状況などについて、沖縄県保健医療部健康長寿課の新垣さんに伺いました。

編集部

## ● 適度な飲酒の取り組みが求められる沖縄 ●

沖縄県の年齢調整死亡率で肝疾患は、男性・女性ともに全国で一番高く、特に30〜50代の働き盛りの世代で死亡率が高い状況にあります。また、アルコール性肝疾患の死亡率（人口10万対）は平成18年から平成27年までのデータを見ると、沖縄県の男性は全国と比較して倍ほどの割合で推移し、女性も男性よりはかなり低いものの全国と比較すると高い状況です（図表1）。

飲酒習慣の実態調査によると、沖縄県で飲酒の習慣がある人の割合は、男性は90・6%（全国77・8%）、女性は76・5%（全国53・8%）とかなり多くなっていますが、飲酒の頻度（1週間に4回以上）は全国に比べて少ないことがわかります（図表2）。一方、沖縄県では全国と比べて一度に飲む量が多いという特徴があり、具体的には多量飲酒とされる純アルコール60g以上飲酒する人が全国の4・7倍以上、普段飲む酒の量が純アルコール100gを超える人が男性は30・3%（全国1・7%）、女性でも13・6%（全国0・3%）と大きく上回っています（図表3）。

## ● 沖縄ならではの文化が多量飲酒の原因に ●

また、「節度ある適度な飲酒量」を知っている人の割合は、全国の約5割に対して沖縄県は2〜3割にとどまっています（図表4）。そのような中、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は、男女ともに全国より高い状況です。お酒を飲み過ぎないためには適度な飲酒量を知り、自身のアルコール摂取量を把握することが大切ですが、沖縄県では正しい知識がないまま一度に多量のお酒を飲み、生活習慣病のリスクを高めているような傾向があります。このような現状から、沖縄県では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、個人だけでなく地域や職場など社会全体で推進していくことが重要となっています。

さまざまなデータから沖縄県では全国と比較して飲酒量が多いことが

れている「都道府県別生命表」に本土復帰後の1975年から加わった沖縄県は、「都道府県別にみた平均寿命」で1985年には男女とも1位でした。女性については2005年まで1位をキープしていたので、「沖縄＝長寿県」のイメージが広まったとも思われます。

しかし、残念ながら2020年には、男性が80・73歳で全国43位、女性は87・88歳で16位と後退しています。また、死因別死亡確率では、男性では肝疾患、女性では肝疾患に加えて糖尿病も全国1位となっています。

沖縄県では、前計画「健康おきなわ21」の考え方を引き継ぎ、「平均寿命の延伸」「健康寿命の延伸」「早期の予防」を目標として、①生活習慣病の早期発見と発症予防・重症化予防、②生涯を通じた健康づくり、③生活習慣の改善、④社会環境の整備、の4つの基本方針を掲げ、「健康おきなわ21（第2次）」として令和4年度までの具体的な達成目標と取り組みを定めています。

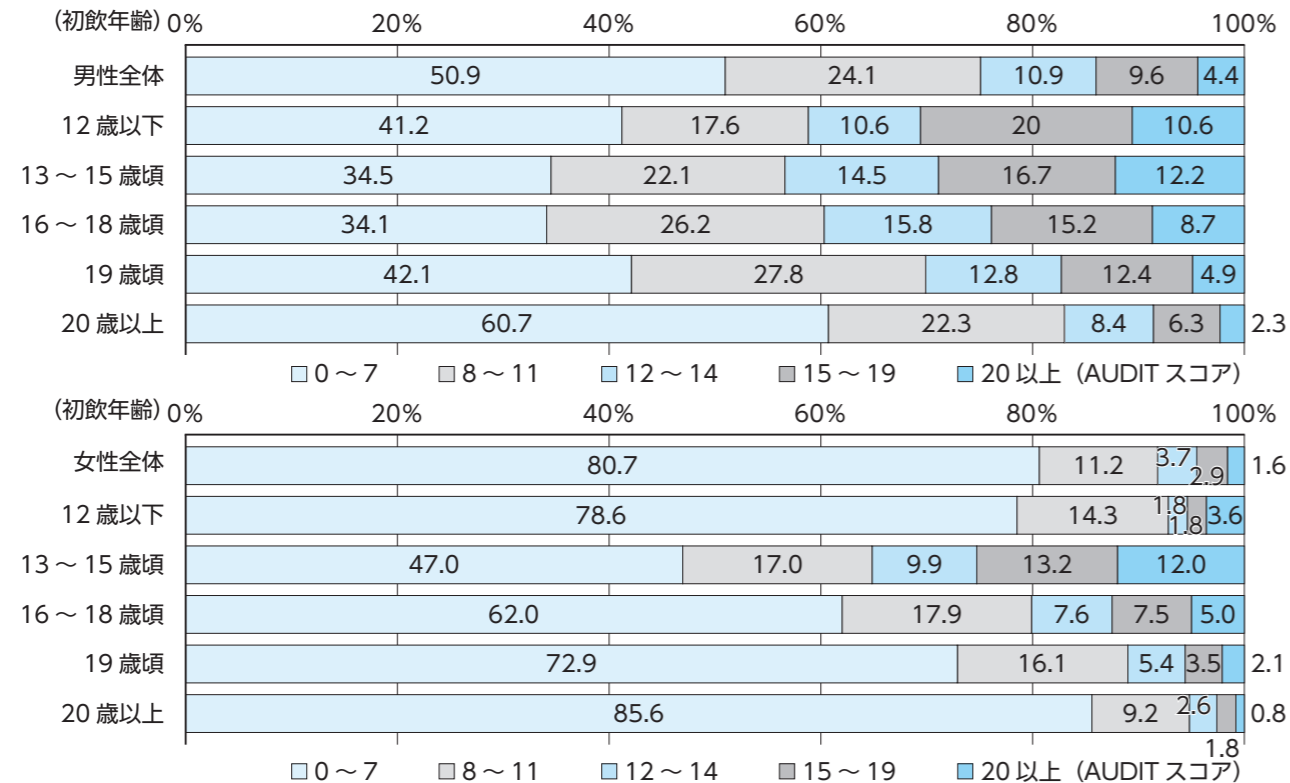
その中で「特定健診・がん検診の

受診率向上」「肥満の改善」と並んで重点目標の一つに位置付けられているのが「アルコール対策」です。

具体的には、①節度ある適度な飲酒量（1日平均純アルコールで約20g程度）の普及と生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合の減少、②20歳未満、妊婦の飲酒をなくするための健康教育の充実、③特定保健指導や職場検診等でAUDITの活用と減酒指導の促進を図る、など、それらを実行するために、学校などの教育機関、行政機関、保健医療関係団体、職場などでの取り組みを行っています。

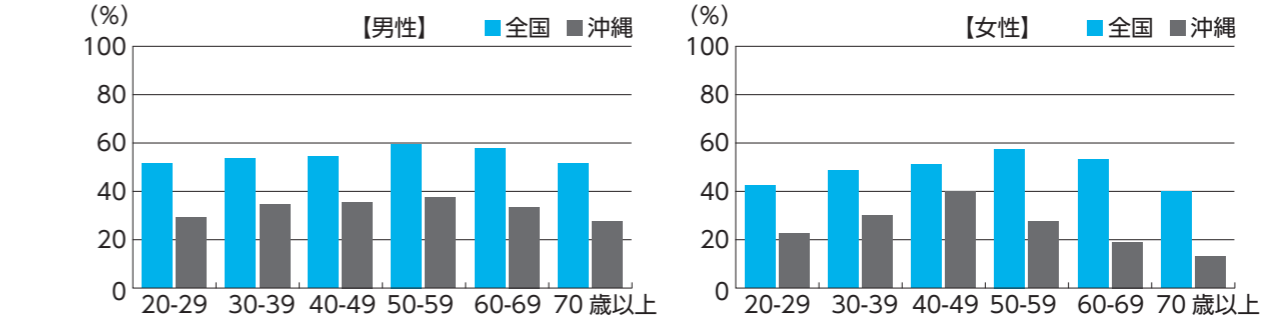
県内の小中学校には「次世代の健康づくり副読本」を配布し、沖縄の子どもたちが大人になっても健康で生きがいに満ちた豊かな人生を送れるよう健康教育を実施する中で、アルコールに関する情報も盛り込んでいます。また、県は企業の事業主などが指揮をとって従業員の健康増進に取り組む「健康経営」を推進しており、健康経営宣言の中に「アルコール対策」を掲げている企業もあります。

図表6 AUDITスコアとお酒を飲み始めた年齢の関係（沖縄県）



出典：沖縄県「適正飲酒推進調査事業報告書（平成28年3月）」

図表4 節度ある適度な飲酒量を知っている人の割合

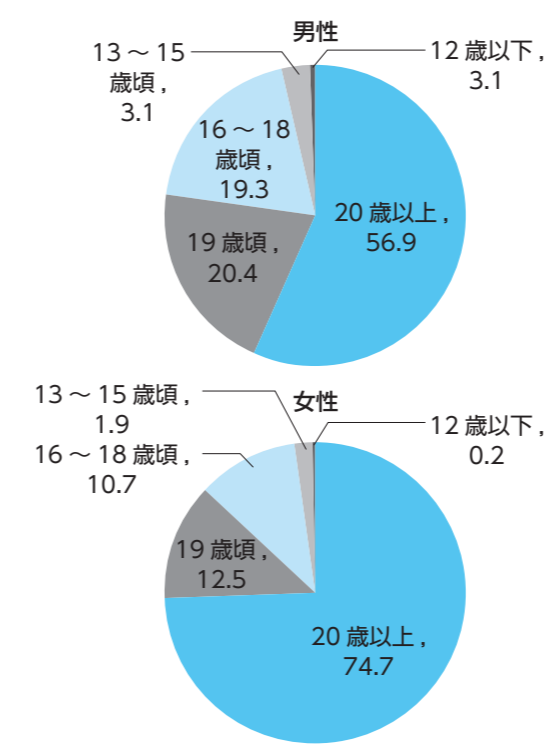


出典：平成20年度国民健康・栄養調査、平成23年度県民健康・栄養調査

明らかですが、その理由としては、もともと伝統的な行事を大切にしている地域性があり、年間を通して地域の人々や親戚、友人などと集まる頻度が高いことがあげられます。また、「模合（もあい）」といって、毎月、仲間同士でお金を出し合って一定の資金を積み立てて、それをメンバーの誰かが順番に受け取るという相互扶助の仕組みがあります。共同で物事を行うことを「もやう」というところから来たもので、もともと一般市民向けの金融制度としての役割があったのですが、次第に集まったお金は飲み会や旅行などに使うことが増えたようです。模合の設定金額や集まったお金の使い道、ルールなどは地域やグループによって異なりますが、そういった沖縄ならではの文化があることもお酒を飲む機会が増える理由の一つかと思えます。

沖縄県では20歳未満の飲酒経験率が高く、特に男性は4割以上が20歳未満のうちに飲酒を経験し、18歳未満で飲んだことがある人も2割以上います（図表5）。初めてお酒を飲む年齢が低い傾向があるのも、沖縄が飲酒に寛容な社会であるためと言

図表5 お酒を飲み始めた年齢（沖縄県）



出典：沖縄県「適正飲酒推進調査事業報告書（平成28年3月）」

えるでしょう。しかし、飲み始める年齢が早いほど問題のある飲み方につながるやすく、AUDIT（アルコール使用障害同定テスト）スコアで、「問題飲酒」が疑われる8~14点、「アルコール依存症」が疑われるとされる15点以上の割合が高い傾向があるので見過ごせません（図表6）。「沖縄の人は体質的にお酒が強い」と言われることがありますが、これは個人差が大きく、まったく飲めない人もいるので、強要するようなことがあってはいけません。また、沖

縄で伝統的に飲まれている泡盛はアルコール度数が20~30度と高めです。水で割って飲むケースが多いかと思いますが、ビールやチューハイなどと比べて度数の高い泡盛などのお酒を好む人がいることも、アルコールを取り過ぎる一因となっている可能性があります。

● 長寿県復活に向けた  
● 沖縄県の取り組み

1965年から5年ごとに発表さ

● ● 節酒カレンダー  
アプリの開発と  
プロモーション ● ●

沖縄県では県民のみなさん、特に働き盛りの世代に日々の飲酒履歴を記録してもらうことで節度ある適度な飲酒をサポートできるような、スマートフォンで簡単に利用できる「うちな〜んちゅの節酒カレンダー」アプリを制作し、2014年12月にリリースしました。iPhoneとAndroidの両OSに対応しており、県内だけではなく、県外からも多くの方に利用していただいております。累計ダウンロード数は2022年12月末時点で約12万7000件にもなります。

以前は県民向けの適正飲酒普及啓発のツールとして、紙製の卓上カレンダーを作成していました。日付ごとに、飲んだアルコールの量によって違う色のシールを貼って飲酒状況を示すものですが、なかなか継続が難しいところがありました。そこで、飲みながら簡単に記録でき、若い人たちに気軽に使ってもらえるのではと考えて開発に着手した

のがスマートフォンアプリです。いつも持ち歩くスマートフォンで飲酒の記録ができれば自身の飲み方の傾向が一目でわかり、「昨日は飲みすぎたから、今日は少し控えよう」とか「週の前半には休肝日をつくらう」というように、自分で管理しやすくなります。

記録画面ではプリセット（標準登録）されている酒類を選んで入力できるほか、自分の好きな酒類を登録することもできます。また、「チューハイ」はアルコール度数5%に設定されていますが、近年、度数の高いチューハイがブームとなったり、逆に酔いたくないというニーズから低アルコール飲料があつたりするため、「強」（アルコール度数9%）と「弱」（アルコール度数3%）の項目も設けています。もちろん、沖縄の「泡盛」もあります。

このアプリを周知させるため、県内の健康関連のイベントでチラシを配布したほか、保健所や図書館などの公共施設にパンフレットを置いてあり、ポスターを掲示したりしています。最近ではコンビニエンスストアの株式会社セブンイレブン・沖縄

とも協力して、店内のお酒の陳列棚などにアプリを紹介するポップを貼ってもらっています（図表7）。

● ● 記録を継続して  
もらうためのアプリの  
機能の工夫 ● ●

節酒カレンダーアプリの主な機能は、①毎日の飲酒を簡単に記録し飲酒状況を視覚的に管理できる、②純アルコールの摂取リミットを超えるアラートが表示される、③「週次」「月次」「年次」の3種類のレポートにより純アルコール量が棒グラフで表示されるので期間ごとに飲酒傾向を把握できる、④飲酒レポートはFacebookやTwitterで共有できる、⑤AUDITで自分の飲酒状況について判定を受けられる、など使い勝手を考えて盛り込んでいます。

あわせて、継続させるための工夫としては、飲酒記録を付けると日付の下にその日の飲酒状態が色分けして表示されるため、視覚的に管理できます。また、カレンダー右上にある「現在の状態」のアイコンをタッ

取り入れられる工夫もしています。

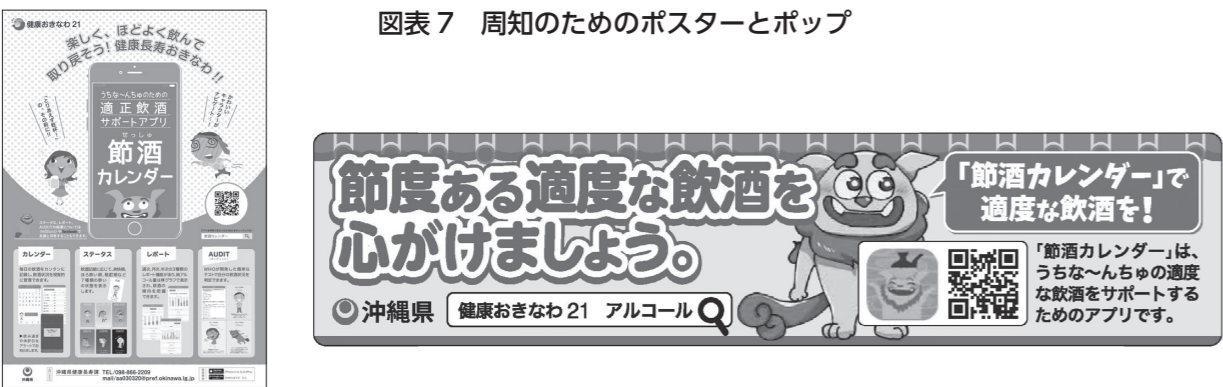
利用者のレビューでは「使い勝手がいい」「アルコールが分解されるまでの時間の目安がわかって便利」といった声がある一方、一部の機能改善を望むご意見もいただいています。今後、より多くの方に導入・継続してもらうために、アップデートも検討しています。

● ● 適度な飲酒量を守って  
健康的にお酒を  
楽しむために ● ●

まずは気軽に、この「節酒カレンダーアプリ」を活用することで自分がかどのような飲み方をしているかを知り、自身の飲酒パターンや飲酒量を把握する習慣を身に付けることから始めてみてほしいです。週に何回くらいの頻度で飲んでいるか、自分が今どのくらいの量を飲んでいるかなどが見えてくると、飲みすぎた場合には「改めようかな」という意識も芽生え、行動を変えざるきつかけになるのではないのでしょうか。

適度な飲酒量を守るために、お酒を飲むときは、食事や会話をしながら

図表7 周知のためのポスターとポップ



図表8 節酒カレンダーアプリ画面の一例



図表9 「健康おきなわ21」  
YouTube チャンネル



プすると、現在の酔いの状態とアルコール分解までの時間が見られ、スライドさせると「摂取量」「純アルコール量」「血中アルコール濃度」「酔いの状態」などといった詳細が確認できます。アルコールの摂取量が増えていくと、純アルコール量20g以下の「爽快期」、20〜40gの「ほろ酔い期」、40〜60gの「酩酊初期」、60〜120g以下の「酩酊期」、120〜200gの「泥酔期」と進んでいき、それに応じてキャラクターの表情や様子が変わっていきます（図表8）。

お酒の席でも気軽に使えるよう操作はシンプルにし、新しい習慣として続けやすいことを重視しました。たとえば、記録の頻度や内容に応じて表示されるメッセージのタイミングや内容は、モチベーションを維持してもらうために重要です。キャラクターにはかわいくて親しみやすいイラストを使い、男性の「グシさん」、女性の「サキさん」、ご当地キャラクターとして「シーサー君」から選べます。コメントには沖縄の方言を取り入れるなど、楽しみながら生活に

らゆつくりコミュニケーションを楽しむ、その場の雰囲気になれないように注意する、途中で水やソフトドリンクなどのチェイサーを挟む、といったことを意識しましょう。週に2日ほどは休肝日を設けることも大切です。飲み過ぎたと思ったら翌日を休肝日にするなど、全体で適度な量になるよう調整してもよいでしょう。

節酒カレンダーアプリの活用とともに、「健康おきなわ21」YouTubeチャンネル（図表9）の中でも適度な飲酒量を紹介した動画コンテンツを公開していますので、ぜひ参考にしていただければと思います。私たちも引き続き、普及啓発に力を入れていきますので、みなさんも健康に長くおいしいお酒を楽しむ方法を自分で見つけていただけたらうれしいです。

■沖縄県保健医療部 健康長寿課

健康推進班とがん対策班に分かれ、事務を分掌、「健康推進班」では、健康づくりに関する施策の総合的企画及び推進、生活習慣病、栄養、栄養士免許、食育に関する施策の総合的企画、調整及び推進、健康増進法、市町村健康増進事情、健康相談及び健康診査、地域・職域連携推進事業、歯科保健、関係公益法人の指導監督など、「がん対策班」では、がん対策の推進、がん検診の推進、たばこ対策、アルコール対策などの健康増進に関する事業に取り組んでいる。