

青森県

無理せず続けられる減酒習慣～あだり前にできることから始めよう～

令和6年1月時点人口

1,205,578人

うち65歳以上高齢者人口

419,166人 (34.8%)

国保被保険者数

261,580人

青森県の現状・課題

<現状>

- ・青森県は全国トップクラスの多量飲酒県である
- ・酒類購入金額（いわゆる「家飲み」）は、都道府県庁所在地別に見ると青森市が全国1位である
- ・多量飲酒により発症リスクが高まるとされる、脳卒中の本県の死亡率は、全国でも高い水準であり、脳卒中を意味する「あだる」という方言が日常的に使われるほど、身近な病気となっている

<課題>

習慣化された家飲みにより、疾病発症等のリスクが高まっているが、県や市町村は「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」に基づく飲酒指導をしきれていない

あだるね！
(脳卒中になるよ！)



ポイント

- ・習慣化された家飲みの飲酒状況を対象者に認知させることで意識改善に繋がる
- ・飲酒量の目標を対象者自身に設定させるため、取り組みやすい
- ・家飲みだけを制限するため、酒席でのストレスがない



事業内容

- ・スクリーニングテストや飲酒量のレコーディングによる、対象者の家飲みの状況把握
- ・対象者に無理のない範囲での飲酒量（純アルコール量）の目標設定
- ・中間ヒアリングにより、飲酒量の減少に伴う体調の変化等の聞き取り
- ・最終ヒアリングやスクリーニングテスト、血液検査等による効果測定
- ・保健指導の効果向上を目的とした指導補助ツール作成

事業結果の検証

- ・対象者の昨年度の健診結果と事業後のγ-GTP等の数値の比較等により、市町村保健師、県保健師・栄養士とともに事業結果について検証する
- ・県内全市町村への横展開の方法について検討する

