

## 「Let's健康おきなわ21」

### 飲酒習慣の改善で健康長寿へ



八重山地区健康おきなわ21推進会議構成機関・団体  
全国健康保険協会沖縄支部企画総務部長

玉城 雅人

忘年会、新年会シーズンが終わり待ち構えているのが送別会、歓迎会です。加えて、沖縄には模合等での集まりも多く、お酒を飲む機会には事欠きません。お酒はコミュニケーションの潤滑油として重宝されていますが、健康のことを考えると飲みすぎには注意したいものです。

データによると20歳から64歳、いわゆる働き盛り世代の方の肝疾患による年齢調整死亡率は全国との比較によると男性は1970年代は低い状況でした。しかしその後、全国、沖縄とも減少していく中、沖縄は増加傾向となり、今では働き盛りの死亡率は男女とも、全国一高くなっています。また、急性心筋梗塞や自殺、脳出血等、アルコール関連障害といわれる障害による死亡率も全国の伸びと比べて高くなっています。当支部加入の皆さまの健診結果でも男女ともに中性脂肪が高く全国との比較でも突出して全国一です。中性脂肪は脳血管疾患、虚血性疾患、慢性腎臓病等のリスクに直結しています。

そこで、当支部は中性脂肪高値の原因の一つであると推測される飲酒習慣について、特定保健指導実施者約4000人をAUDITというテストを用いて調査し、それに基づく節酒指導を行いました。

調査によると、34%の人が「危険な飲酒」または「アルコール依存疑い」でした。また、週4回以上飲む方

が35%、そのうち、毎日飲むと答えた方が14%もいました。しかし「危険な飲酒またはアルコール依存疑い」の方のうち75・5%の方が、「飲酒習慣に問題はあるがすぐに節酒しようとは思っていない」または「節酒の必要性を感じ、すぐにでも実行しようと思っている」ということが分かり、少し背中を押してあげれば、飲酒習慣の改善につながるのではないかとの期待を抱かせる結果となりました。

調査結果に基づく節酒指導、といっても、特定保健指導の中のほんの数分の指導ですが、実施1年後の結果、56%の方が飲酒量が減り、35%の方の飲酒回数が減りました。また、「危険な飲酒」レベルである方の52%が健診結果の改善につながりました。

当支部の節酒支援により、一定の効果が見られたことから、飲酒習慣を含む生活習慣の改善で健康を増進し、県全体の健康長寿につなげるため、皆さまが加入されている医療保険の保健指導を積極的にご利用いただきますようお願いいたします。また、お互い声を掛け合い、飲み過ぎを防止し節酒に努めましょう。

「Let's健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。