

# 健康とお酒に関する意識調査

## 報告書

(2021年10月)

この調査は、市民の皆さまの日ごろの健康状態や生活習慣、飲酒にまつわる意識を明らかにするために、飯能市と駿河台大学が連携して実施したものです。

報告書では、調査に協力してくださった方々の心身の健康と、お酒とのつきあい方について、調査の結果をご紹介します。日ごろの生活をふり返り、お酒とうまくつき合いながら健康に暮らす方法を考える機会として、お読みいただければ幸いです。

### 【目次】

調査の概要	・・・ 1
からだの健康	・・・ 2
睡眠と健康の関係	・・・ 3
こころの健康	・・・ 4
お酒とのつきあい方	・・・ 8
まとめにかえて	・・・ 12

## 調査の概要

飯能市にお住いの**272**名の方々にご協力いただきました。

【調査主体】 駿河台大学、飯能市

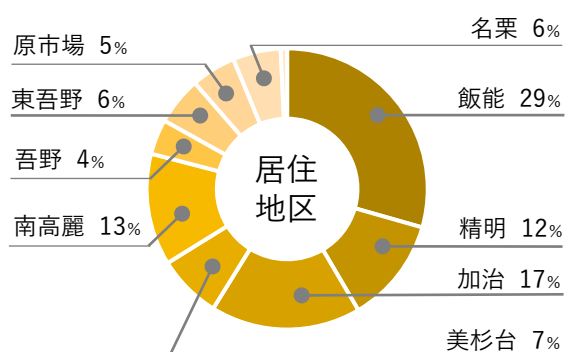
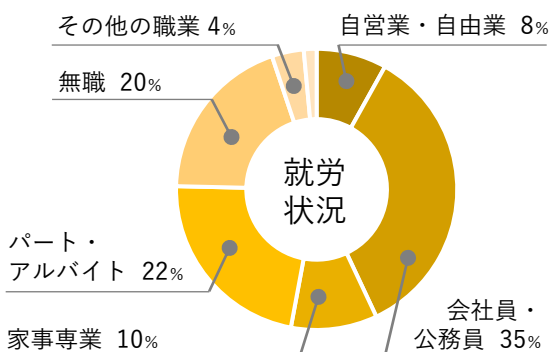
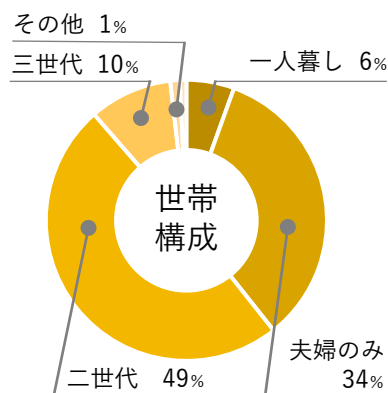
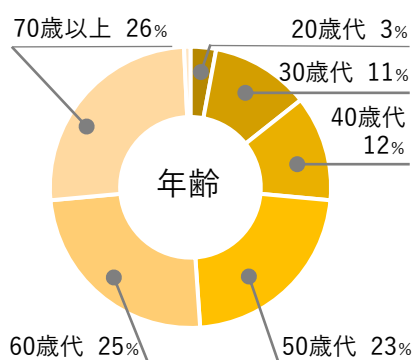
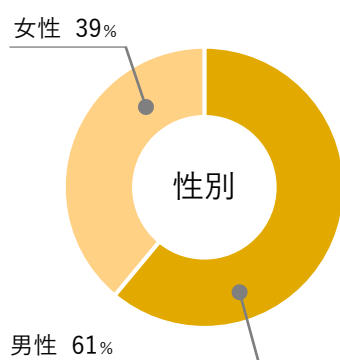
【調査対象】 飯能市にお住まいの20歳以上の方

【調査期間】 2021年2月1日～3月31日

【調査方法】 インターネットまたは紙面での回答

### 調査にご協力いただいた方々の主な特徴

※以下、図中に割合が表示されていないものは「無回答」の割合です。



#### 【調査項目】

##### 基本属性：

性別、年齢、居住地区、同居家族、収入、職業（勤務形態）、学歴、身長、体重

##### 質問項目：

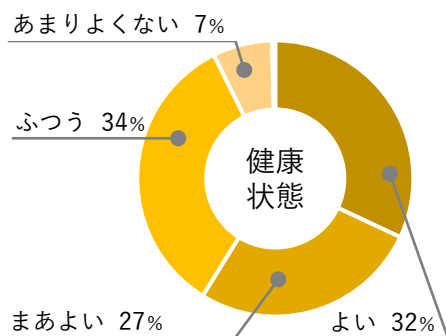
健康状態、健康対策の有無と内容、ストレスの原因、ストレス解消法、睡眠、喫煙、飲酒習慣（AUDIT-C、飲酒状況、飲酒動機）、コロナ前後の生活の比較、K6（うつ、不安の判定）、妊娠中の飲酒、飲酒に関わる認識

▶▶▶ それでは早速、次のページから質問項目への回答をみていきましょう

## からだの健康

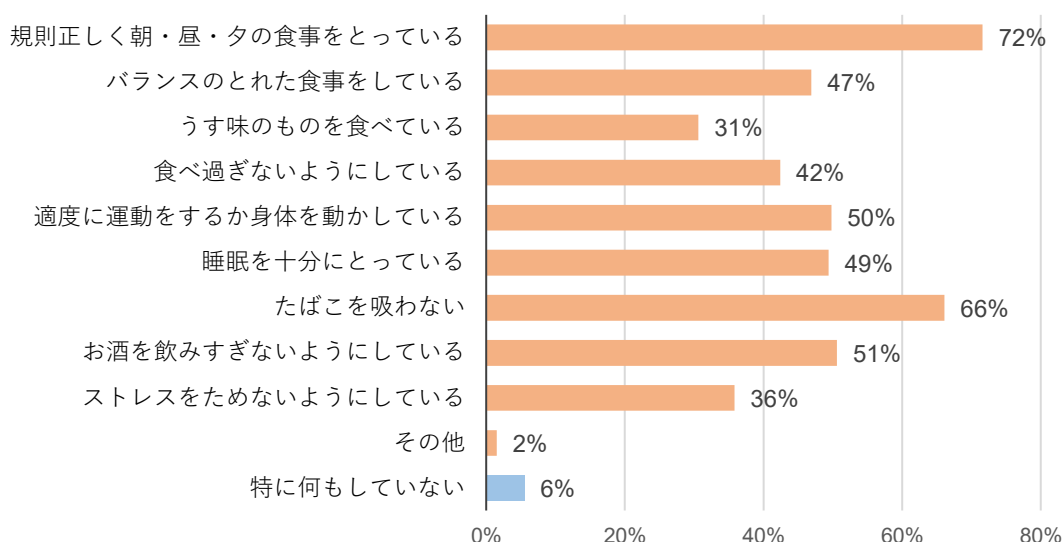
半数以上の人々が、**健康状態は良好**だと感じていました。

**Q** あなたの現在の健康状態はいかがですか



「よい」「まあよい」のいずれかを選んだ人が59%を占め、「よくない」と答えた人はいませんでした。調査に協力してくださった方の大半は、健康状態はふつう～良好であるという結果でした。

**Q** あなたは日ごろ、健康のために次のような事柄を実行していますか



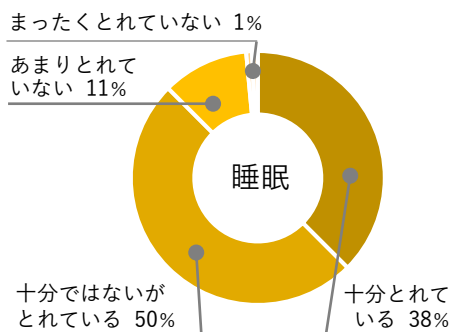
多くの人は複数の健康法を実践しており、いちばん多い人で、ここに挙げた方法のうち9個を選んでいきます。平均すると、4.4個が選ばれました。

健康状態が「よい」と解答した人が特に多く選択した健康法は「適度に運動するか身体を動かしている」「睡眠を十分にとっている」の2つでした。一時点での調査のため因果関係はわかりませんが、からだを動かし、十分に休む生活を実践している人は、健康状態が良好だという結果となりました。

## 睡眠と健康 の関係

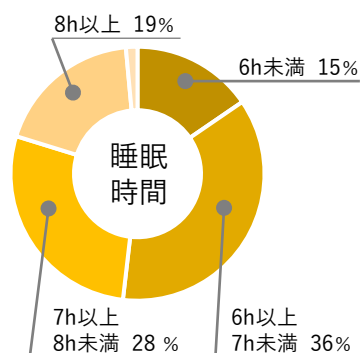
「よく休めている」と感じられるかどうか大切です。

Q あなたは、睡眠による休養をとれていますか



十分な睡眠をとるのが大切とわかっていても、忙しい日常の中で、そうすることが難しい場合もあると思います。調査の結果から、十分な休養を取れていると感じている人は4割弱にとどまっていることがわかりました。

実際にどれくらいの時間、眠っているかを尋ねたところ、平均6.6時間、最短4時間、最長10時間でした。7時間以上眠れている人では休養が「十分とれている」、6時間以上7時間未満の人では「十分ではないがとれている」、6時間未満の人は「あまりとれていない」「まったくとれていない」を選択する人の割合が高かったです。



ただし、どれくらい眠るのがちょうどよいかは、個人差があります。睡眠の状態と健康状態の関連を調べたところ、睡眠時間と健康状態にはっきりとした関連はみられず、他方、睡眠による休養を「とれている」と感じるかどうかと健康状態には関連がみられました。つまり、「何時間眠れているか」にこだわるよりも、自分自身が「十分に休めている」という感覚をもてるかどうか大切ですといえそうです。

### ！ 寝酒には注意が必要

今回の調査では、「睡眠を助けるためにお酒を飲むことはありますか」の問いに対して58名（21%）の方が「毎日飲む」と回答しています。

いわゆる「寝酒」は、飲んだ直後は眠気が強くなりますが、習慣にすることで寝付きの効果は徐々に弱くなり、より多めのお酒が必要になります。また、アルコールには深い眠りを減らす作用があるため、途中で目が覚めたり、朝早くに目覚めてしまいやすくなります。とりわけ、高齢になると眠りが妨げられやすくなるため\*、若い頃には寝酒をしていた人も、眠るための方法を再検討してみるとよいでしょう。

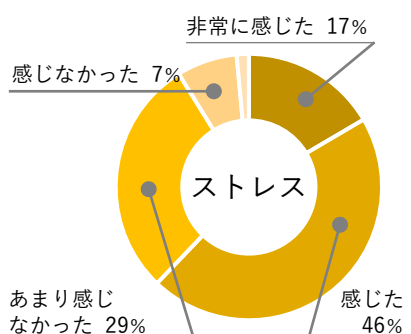
\* Britton, A., Fat, L. N., & Neligan, A. (2020). The association between alcohol consumption and sleep disorders among older people in the general population. Scientific reports, 10(1), 5275.

# こころの健康

1

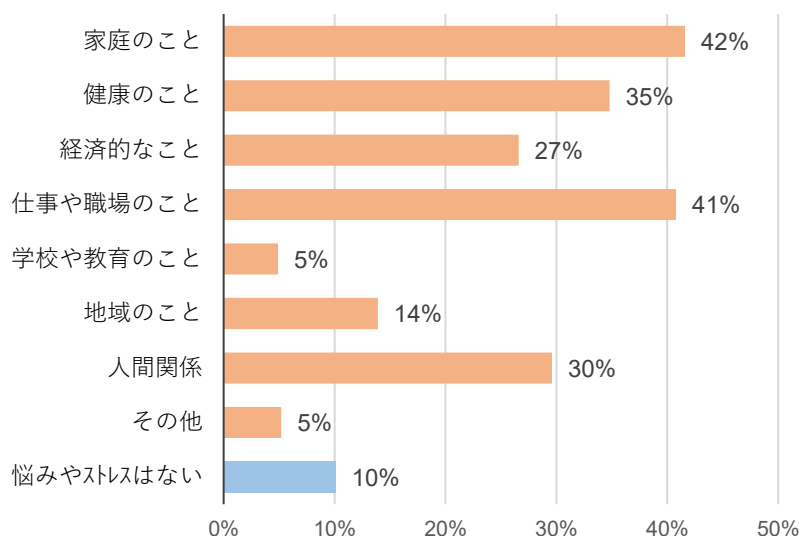
約 6 割の人が、ストレスを感じる と回答しています。

Q あなたは最近 1 か月間に悩みやストレスを感じたことがありましたか



約 6 割の人が調査時の 1 か月間でストレスを感じたと回答しています。次の項目で示す「悩みやストレスの原因」をいくつ選択しているかと、ストレスを感じる程度の関連を調べたところ、ストレスの原因を多く選択する人ほど、ストレスを感じている傾向が示されました。

Q あなたにとって、どのようなことが悩みやストレスの原因になりますか

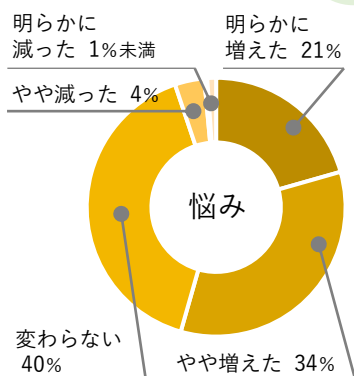


ストレスの原因として選択されたのは平均 2 個ですが、それぞれの人の選択数は 0 個から 7 個と幅広いです。もっとも多くの人を選択したのは 1 個でした。中心となる 1 つの悩みごとが気になっている人もいれば、日常のさまざまなシーンでストレスを感じている人がいるなど、ストレスの様相は個人差が大きいことが示されました。

# 新型コロナ の影響

さまざまな制約や不安が、こころの負担になっています。

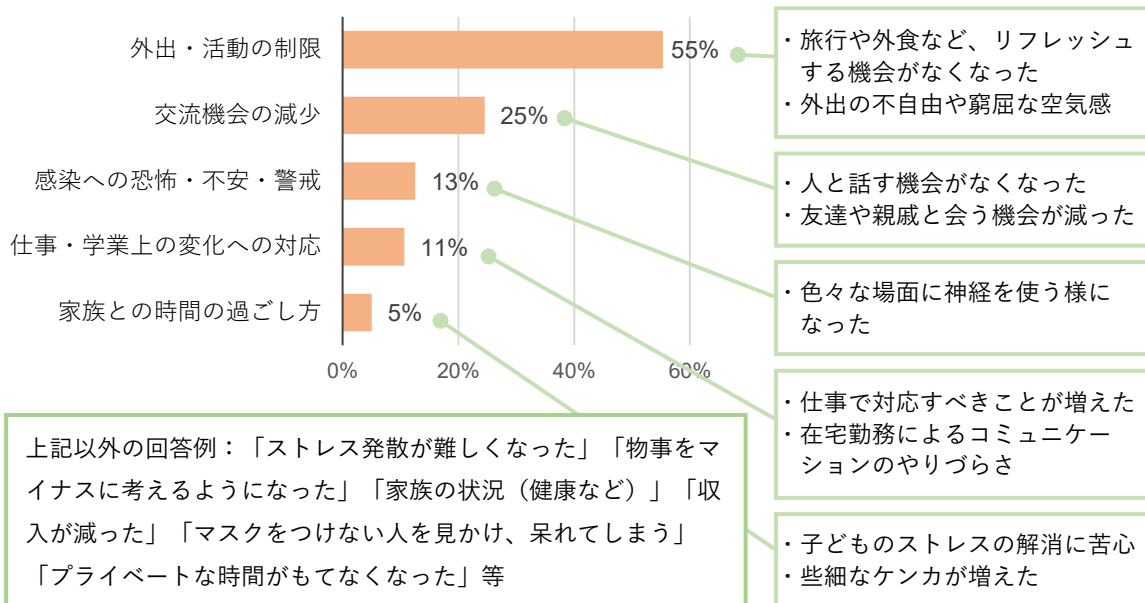
**Q** 約1年前（新型コロナウイルス感染拡大前）と比べて、悩みやストレスの程度は変化しましたか



半数以上の人々が、新型コロナの広がりに対して「ストレスが増えた」と回答しています。一方で、約4割の人は、「変わらない」と感じていることもわかりました。

変化があった人たちは、具体的にはどのようなことを感じているのでしょうか。次項でみていきましょう。

**Q** 悩みやストレスの変化の内容をお答えください



上のグラフは、「変化があった」とした人の回答のうち、上位5種類をまとめたものです。自粛を余儀なくされる生活の中で、活動が制限されたり、自由に人に会えなくなったことをストレスと感じている人が少なくないようです。一方で、小数ではあるものの「つきあいでの会食が減った」ことがストレス減につながると回答した人もいて、状況の感じ方には個人差もあることが示されました。

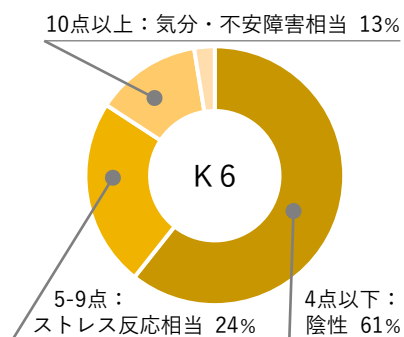
## こころの健康

2

ストレスは感じて、対処できている人が大半です。

### Q 最近1か月の間はどのような感じでしたか（K6）

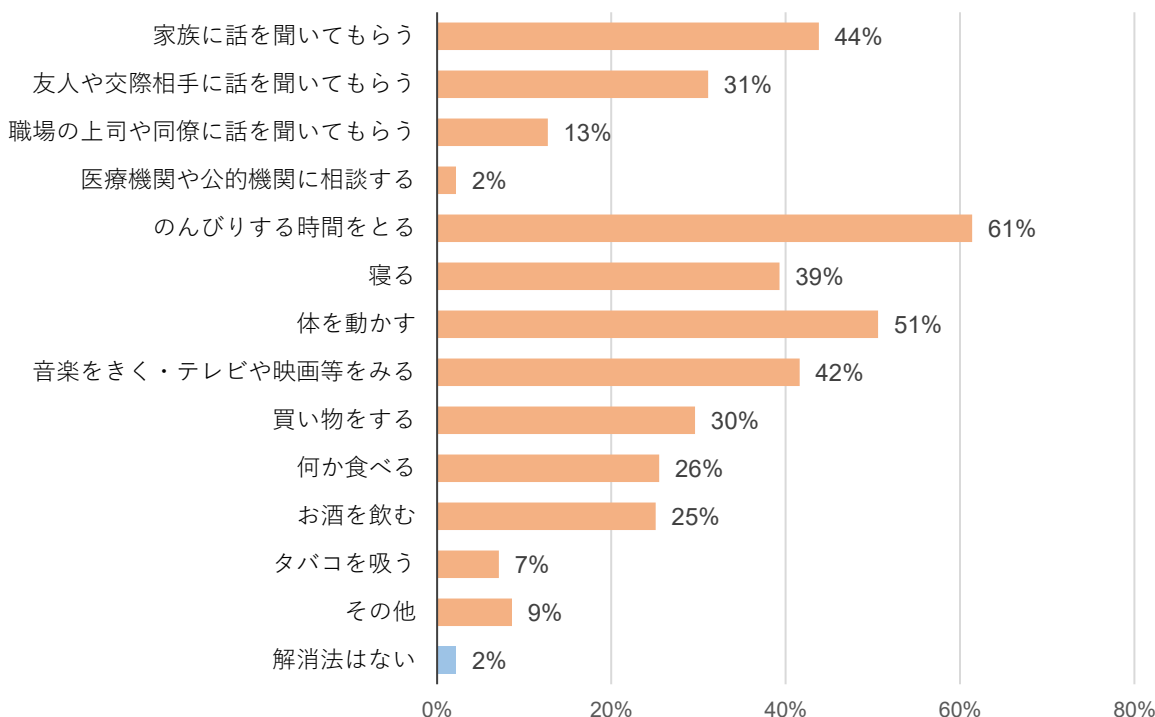
約6割の人が調査時の1か月間でストレスを感じたと回答した一方で、K6の得点分布を見ると、ストレスへの反応が表れている人（ストレス反応相当）や、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人（気分・不安障害相当）は相対的に少ないことがわかります。ストレスの原因があっても、それがメンタルヘルスの不調に直結するわけではないようです。



#### K6とは

正式名称はKessler 6 scaleで、うつ病や不安障害などのメンタルヘルス不調の可能性がある人を見つけるための調査手法です。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があります。

### Q あなたにとって、どのようなことが悩みやストレスの解消になりますか



## こころの健康

3

よい調子を保つ秘訣は、  
**健康的なライフスタイル**の日々の**実践**です。

ストレスのある生活の中でも、こころの健康を維持している人は、どのようなことを実践しているのでしょうか。ここでは、K6の得点とライフスタイルの関連を探っていきます。

**Q** あなたは日ごろ、健康のために次のような事柄を実行していますか

**Q** あなたにとって、どのようなことが悩みやストレスの解消になりますか

この2つの質問への回答（その方法を選択した人か、選択しなかった人か）により、K6の得点を比べたところ、いくつかの選択肢でちがいがみられました。次の方法を日ごろから用いている人は、K6の得点が低い（精神的に健康な）傾向にありました。

### 健康法

- ・規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている
- ・バランスのとれた食事をしている
- ・適度に運動をするか身体を動かしている
- ・睡眠を十分にとっている
- ・ストレスをためないようにしている

### ストレス解消法

- ・家族に話を聞いてもらう

どのような方法が役立つかはひとそれぞれですが、自分に合った効果的な方法がまだ見つからないという人は、上に挙げた方法を試してみてもよいかもしれません。

### 健康法はいろいろ行うことが大切？

調査への回答者をK6得点により3群に分類し（0-4: 症状なし, 5-9: ストレス反応相当, 10以上: 気分・不安障害疑い）、健康法の実行数、ストレス解消法の実行数との関連を調べました。すると、自覚するストレスの程度を調整すると、健康法の実行数がK6の分類と関連しており、健康法をたくさん実行しているほど、「ストレス反応相当」「気分・不安障害疑い」と分類される人が少ないことが示されました。他方、ストレス解消法の実行数との関連は示されませんでした。この結果から、調査時点のような状況下においては、日ごろからからだの健康をよく保つための工夫をいろいろと実践することが、こころの健康にもつながる、といえそうです。



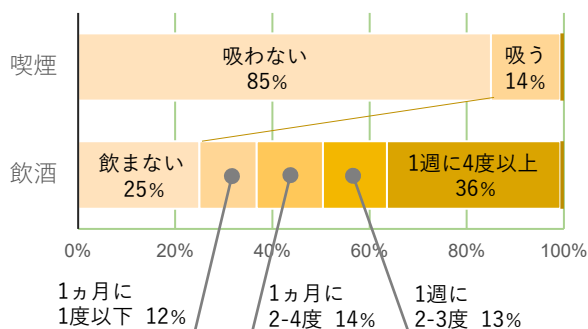
# お酒との つきあい方

1

約 **7 割** の人が、嗜好品として**お酒**をたしなんでいます。

**Q** あなたは現在、たばこを吸っていますか

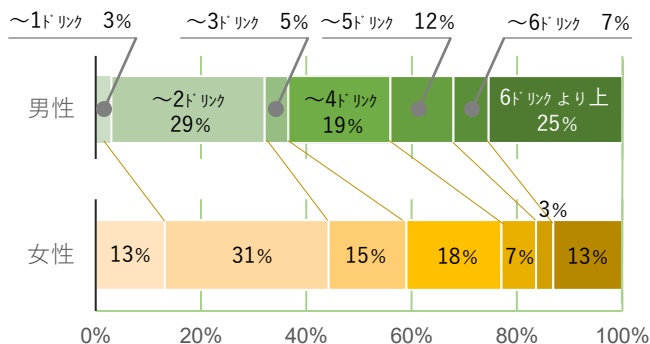
**Q** あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか



たばこを吸わない人は85%程度であるのに対して、お酒を飲まない人は25%程度と、お酒はたばこに比して多くの人に親しまれている嗜好品といえます。1週に4度以上、習慣的に飲酒する人も36%いました。

**Q** 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか

※ここからは、飲酒習慣のある人の回答を集計した結果をお示しします。



1回の飲酒機会での飲む量は、男性、女性ともに、2ドリンク以下と回答した人が最も多かったです。また、男性25%、女性13%が、多量飲酒の目安である6ドリンクより多い量を日ごろから飲んでいることが示されました。



## 「ドリンク」とは

お酒の数え方の単位で、1ドリンク＝純アルコール量10gです。酒類の容器にはアルコール度数が表示されていますが、度数はお酒の種類により異なり、実際に飲む量と純アルコール量の対応がわかりづらいことから、この単位が用いられることがあります。

「1ドリンク」の目安は、概ね次のとおりです。

日本酒（0.5合）／ビール（500ml缶の半分）／チューハイ（350ml缶の半分）／ウイスキー（シングル1杯）／ワイン（グラス1杯弱）

# お酒との つきあい方

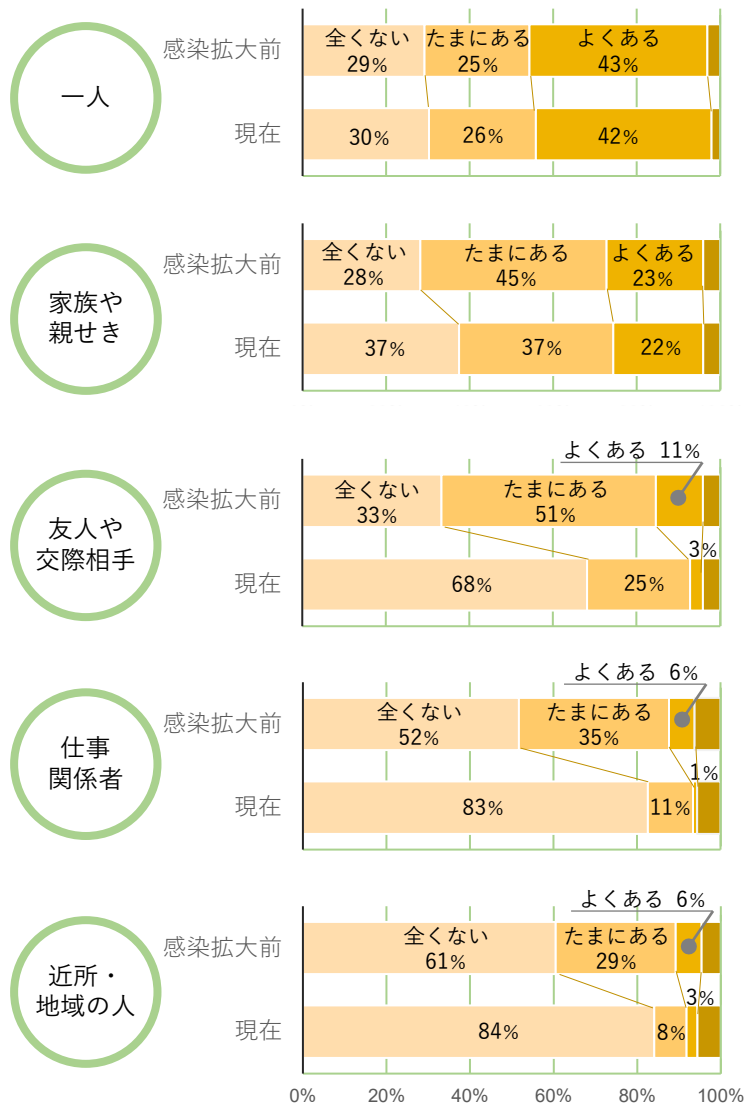
2

家族外の人とお酒の席での交流が顕著に減っています。

p.5でも紹介したとおり、新型コロナウイルス感染症の拡大により会食等の機会が減り、お酒とのつきあい方にも変化が生じました。ここではお酒の飲み方にどのような変化があったのかを紹介します。

Q

あなたは普段、どのような状況でお酒を飲みますか  
(現在の状況と、新型コロナウイルス感染拡大前の状況、それぞれ)



「誰と飲むか」という点では、一人で飲む状況には大きな変化はありませんでした。「家族や親せき」との飲酒機会も少し減りましたが、「友人や交際相手」「仕事関係者」

「近所・地域の人」といった、家族外の人との飲酒機会の方がより変化は大きく、かなり減少していました。

グラフには示していませんが、調査では「どこで飲むか」も尋ねました。

「自宅」は9%の人で増加した一方、「知人・友人宅」は13%、「飲食店」は48%、「集会場」は20%の人が減少を示す回答となりました。

これらの結果からも、お酒を介したコミュニケーションの機会が減少していることが窺えます。

## お酒との つきあい方

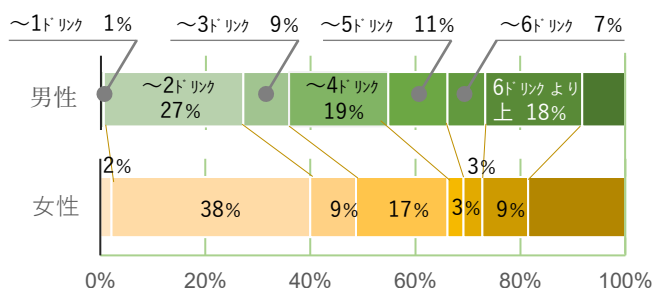
### 3

多くの人が「適度な飲酒量」を多めに見積もっています。

お酒は上手につきあえば、リラックスするのを助け、人とのコミュニケーションを促してくれる場合があります。一方で、アルコールを代謝することは身体に負担となり、長期にわたって多量の飲酒をすることでさまざまな病気につながりやすくなります。ここでは、調査の結果から、お酒とのほどよいつきあい方を考えていきたいと思います。

**Q** 男性／女性にとっての「節度ある適度な飲酒量（適正飲酒量）」は1日あたりどれくらいだと思いますか

※ここからは再び、回答者全体の集計結果をお示しします。



男性の適正飲酒量として、2ドリンクを上回る量と回答した人は65%程度でした。また、女性の適量飲酒量として、1ドリンクを上回る量と回答した人は80%程度でした。

厚生労働省の示す指標では、節度ある適度な飲酒の量は1日平均純アルコールで20g（2ドリンク）程度とされています。女性や高齢者、飲酒後にフラッシング反応\*を起こす人はこれより飲酒量を少なくすべきであると推奨しており、適正飲酒量は壮年男性の約半分（1ドリンク程度）とされています。

今回の調査では、多くの人が「適度な飲酒量」を国が定める基準よりも多く見積もり、とりわけ女性に関する認識でその傾向が顕著であることが示されました。

\*フラッシング反応とは：少量の飲酒で起きる、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などの反応

### ！ お酒に強い人も要注意

今回の調査の回答から「AUDIT-C」という問題飲酒の疑いのある人を見分けるテストの得点を算出したところ、飲酒する習慣のある男性の41%、女性の26%が基準に該当しました。これは、問題飲酒者として減酒指導を行う際の目安になる指標です。上に示した「適正飲酒」を目安として、飲みすぎだなどと感じたら1回に飲む量を減らしたり、飲酒機会を減らしたりすることが、健康を守るうえで大切です。自分ではなかなか減らせないという場合は、医療機関や保健センターなどに相談してみましょう。

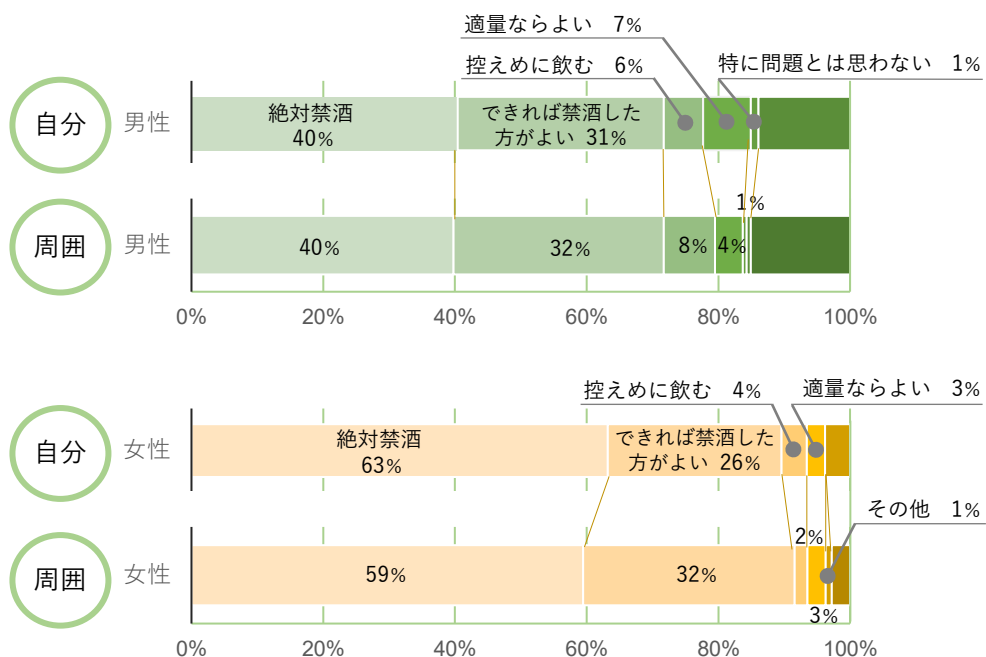
# お酒との つきあい方

4

妊娠中の飲酒の認識には、性別による差があります。

国の施策「健康日本21」の中では、「妊娠中の飲酒をなくす」ことを目標の一つとして掲げています。この目標に近づくためには妊婦さん自身の心がけだけでなく、日々かかわる周囲の人たちの理解とサポートが不可欠です。そうした問題意識から、妊娠中の飲酒に関する認識を調査しました。

Q. 妊娠中にお酒を飲むことについて、あなたご自身はどのように考えますか／あなたの周囲の人は、どのように考えていると思いますか



上の図のとおり、男性と女性では、回答に異なる傾向がみられました。

「絶対禁酒」と考えている人の割合は女性において高く、「控えめに飲む」「適量ならよい」と考えている人の割合は、女性に比べて男性で高い傾向にありました。また、「特に問題とは思わない」と回答した人は、女性ではありませんでした。

自分自身がどのように考えるかと、周囲の人がどのように考えていると思うかは、回答が一致している人が多かったものの、中には、自分は「絶対禁酒」と考えているが周囲は「適量ならよい」と考えていると捉えているなど、本人と周囲との認識にギャップがあることが窺える回答もありました。衝突や居心地悪さが生まれないよう、予めよく話し合い、互いの思いを理解し合うことが大切かもしれません。



### 妊娠中の飲酒をやめた方がよいのはなぜ？

お母さんがお酒を飲むと、妊娠中は胎盤、授乳中は母乳を通して赤ちゃんの体の中にアルコールが入ります。赤ちゃんの身体はうまくアルコールを分解することができず、脳の障害や体の発育の遅れ、奇形を引き起こす場合があります（胎児性アルコール症候群）。からだもこころも激動の妊娠中や産後、お母さんには、自分にも赤ちゃんにも優しい方法でのストレス解消を心がけていただけたら幸いです。

## まとめにかえて

ここまでお読みいただき、ありがとうございました。最後に、今回の報告の要点を記します。

### からだの健康

健康状態がよいと感じている人には、適度に運動したり身体を動かすこと、睡眠を十分にとることを実践している人が多くいました。

### 睡眠と健康の関係

「何時間眠れているか」ではなく、自分自身が「十分に休めている」という感覚をもっているかが、健康状態と関連しています。

### こころの健康

ストレスのある生活の中でもこころの健康を維持している人には、ストレスをためないように心がけることや、食事・運動・睡眠に気を配ること、家族に話を聞いてもらいストレスを解消することを実践している人が多くいました。

### お酒とのつきあい方

多くの人が「適度な飲酒量」を、国が定める基準よりも多く見積もっていました。また、飲酒習慣のある人の大半は、日ごろから「適度な飲酒量」の基準を越えた量のお酒を飲んでいます。

### おわりに

本報告書をお読みになった方々の中には、普段から実践していることがやはり大事だと再認識された方もいれば、認識や行動の仕方の見直しが必要とお感じになった方もいるかと思います。心身ともに健やかに過ごすためには、疲れを癒し、エネルギーを補給するための行動を、日々、コツコツと重ねていくことが大切です。皆さまが、ご自身の労わり方を考えるヒントとして、本報告書がお役立ていただけたなら幸いです。

## 健康とお酒に関する意識調査 報告書

発行日： 2021年10月15日

発行：飯能市・駿河台大学

著者：高岸百合子（駿河台大学）

著者協力：飯能市健康福祉部健康づくり支援課

信太直己・本池巧（駿河台大学）

大野順子・山口佳子・北澤健文・一柳由紀子（東京家政大学）

\* 本調査は、駿河台大学総合研究所の助成を受け、研究プロジェクト「女性の飲酒と健康について」の一環として行われたものです。

\* 調査の実施にあたり、飯能市健康福祉部健康づくり支援課 浅見礼子様、宮崎健司様、泉田みどり様に多大なご協力をいただきました。また、市民の皆さまが貴重な時間を本調査のために割いてくださったおかげで、本報告書の作成が可能となりました。心より感謝申し上げます。

