

④ 飲酒

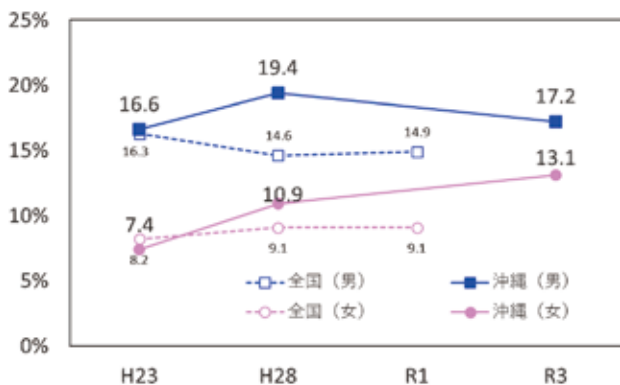
県民の目指す姿（望ましい姿）

県民一人ひとりが飲酒による健康への影響を正しく理解し、飲酒する場合は生活習慣病のリスクを高めない程度の量や頻度を心がけている。20歳未満の者や妊婦は飲酒をしない。

現状

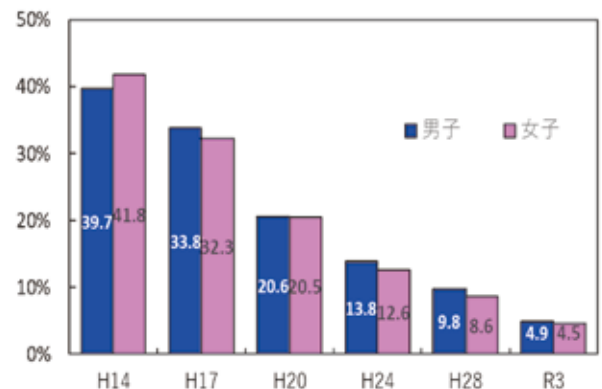
- 生活習慣病のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量で男性 40g 以上、女性 20g 以上）を飲酒している者の割合は令和 3 年度で男性 17.2%、女性 13.1%となっており、特に女性は増加傾向にあります。（図 84）
- 高校生の飲酒率は、令和 3 年度で男子 4.9%、女子 4.5%と減少していますが、ゼロではありません。（図 85）また、妊婦の飲酒率は、令和 4 年度で 0.6%（64 人）と減少傾向ではあるもののゼロではありません。（図 86）
- 節度ある適度な飲酒量（1日平均純アルコールで約 20 g 程度）を知っている者の割合は、令和 3 年度で男性 46.8%、女性 37.4%と、男女とも増加しています。（図 87）

図 84 1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者の割合、性別、20 歳以上



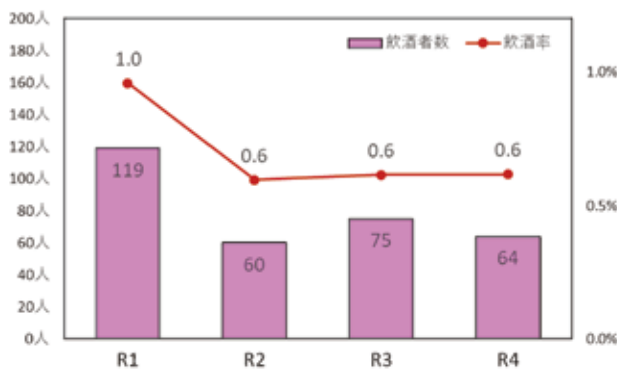
（出典）厚生労働省「国民健康・栄養調査」
沖縄県「県民健康・栄養調査」

図 85 沖縄県における高校生の飲酒率、性別、15～18 歳



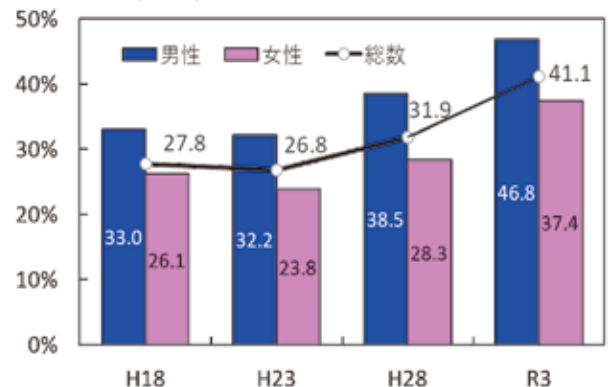
（出典）Takakura, et al. School Health 2023;19:14-25.

図 86 妊婦の飲酒率



（出典）こども家庭庁成育局「母子保健事業に係る実施状況等調査」

図 87 節度ある適度な飲酒量を知っている者の割合、性別、20 歳以上



（出典）沖縄県「県民健康・栄養調査」

主な課題

- 少量の飲酒でも高血圧やがんのリスクが上がるなどの研究結果が報告されており、飲酒量をできる限り少なくすることが重要です。特に、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合を減少させる必要があります。
- 20歳未満の者の飲酒をなくす必要があります。
- 妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群（FAS）を引き起こす可能性があるため、妊婦の飲酒をなくす必要があります。
- 節度ある適度な飲酒量について、引き続き正しい知識の普及啓発を行う必要があります。

施策の展開

- 節度ある適度な飲酒量や休肝日、酒害、アルコールに関連する問題等（本人の心身、家族、地域社会への影響）について啓発及び情報提供を行います。
- 20歳未満の者や妊婦に対する飲酒による健康影響について学校等教育機関や市町村、関係機関と連携し飲酒防止の取組を推進します。
- 市町村や職域、医療機関、教育機関等の関係機関と連携し、健（検）診や保健指導等の機会を活用した減酒支援の取組を推進します。
- 沖縄県アルコール健康障害対策推進計画を基に取組を推進し、アルコール健康障害を有している者とその家族への相談支援体制を強化します。

目標項目・指標

目標項目	指標	ベースライン	目標値		目標値の考え方	出典
			前期(R10)	後期(R14)		
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上を飲酒している者の割合（20歳以上）	男性	17.2% (R3)	16.0%	国計画「健康日本21（第三次）」目標値（女性6.4%）と同程度の減少割合	県民健康・栄養調査
		女性	13.1% (R3)	11.0%		
20歳未満の者の飲酒をなくす	高校生の飲酒率	男子	4.9% (R3)	0%	20歳未満の飲酒をなくす	Takakura, et al. School Health 2023;19:14-25.
		女子	4.5% (R3)			
妊娠中の飲酒をなくす	妊婦の飲酒率		0.6% (R4)	0%	妊娠中の飲酒をなくす	母子保健事業に係る実施状況等調査
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)を知っている者を増やす	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)を知っている者の割合（20歳以上）		41.1% (R3)	50%	現状値から増加させる	県民健康・栄養調査

【健康に配慮した飲酒の仕方、避けるべき飲酒】

健康に配慮した飲酒の仕方	避けるべき飲酒	(純アルコール量 20g 相当の目安)	
自らの飲酒状況等を把握する	一時多量飲酒（特に短時間の多量飲酒）	 ビール（5%） 1本（500ml缶）	 フルーティ（7%） 1本（350ml缶）
あらかじめ量を決めて飲酒する	他人への飲酒の強要等		
飲酒前または飲酒中に食事をする	不安や不眠を解消するための飲酒	 泡盛（25度） 0.5合	 ワイン（14%） 1杯（180ml）
飲酒の合間に水又は炭酸水を飲む	病気等療養中の飲酒や服薬後の飲酒		
一週間のうち、飲酒をしない日を設ける	飲酒中又は飲酒後の運動・入浴等		

（出典）厚生労働省「健康に配慮した飲酒ガイドライン」

⑤ 喫煙

県民の目指す姿（望ましい姿）

県民一人ひとりが喫煙の健康影響を正しく理解し、禁煙を希望する者は医療機関等必要に応じた支援を受け禁煙する。喫煙者は喫煙が認められた場所以外では喫煙せず、望まない受動喫煙を防止するように努める。20歳未満の者や妊婦及びその周囲の人は喫煙しない。

現状

- 令和3年度の喫煙率は男性24.2%、女性5.0%となっており、全国に比べて男女共に低い値となっています。（図88）
- 令和4年度の妊婦の喫煙率は2.1%で減少傾向にありますが、ゼロではありません。（図89）
- 高校生の喫煙率は、令和3年度の調査では、男子2.5%、女子0.8%と減少傾向にありますが、ゼロではありません。（図90）
- 沖縄県警察による「少年非行等の概況」でも、喫煙による補導人員は減少傾向にあるもののゼロではありません。（図91）
- 令和3年度禁煙外来受診者数は858人で減少傾向にあります。また、令和3年度の喫煙者のうち禁煙しようと思う人の割合は66.3%となっています。（図92・図93）
- 令和4年度の両親の喫煙率は、父親は33.6%、母親は5.8%です。こどものいる家庭での喫煙率は、20歳以上の喫煙率と比較して高くなっています。（図88・図94）
- 令和2年に改正健康増進法が全面施行され、望まない受動喫煙を防止することとされましたが、受動喫煙の機会としては、「路上」、「飲食店」、「職場」が多くなっています。（図95）

図88 喫煙率の推移、性別、20歳以上

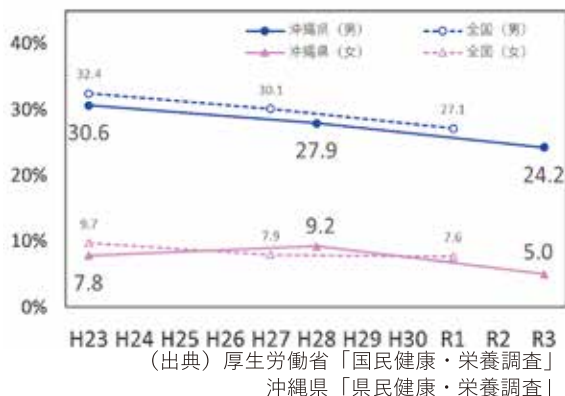


図90 高校生の喫煙率、性別



図89 妊婦の喫煙率

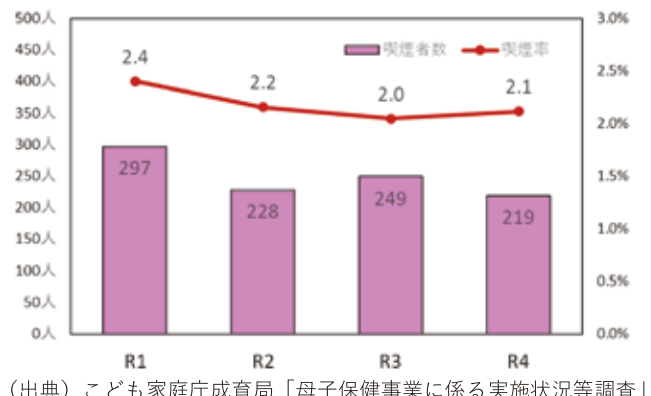


図91 喫煙による補導人員

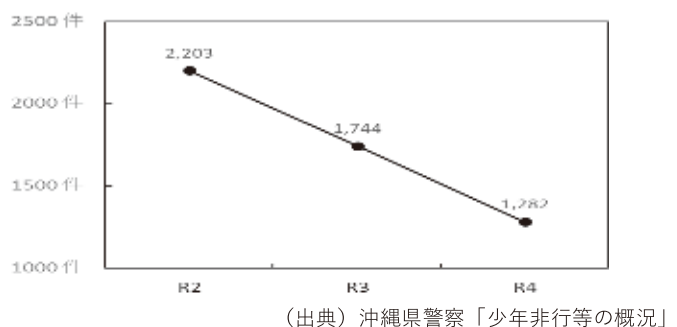
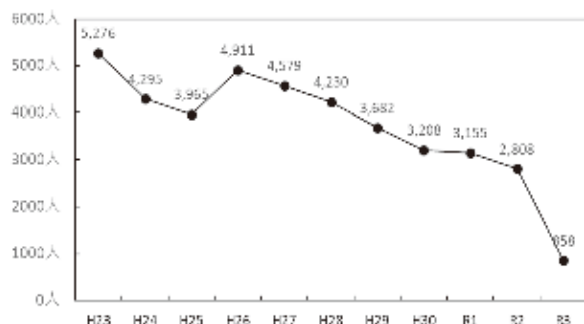
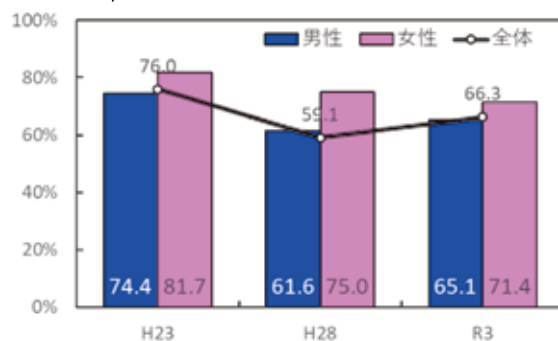


図 92 禁煙外来受診者数の推移



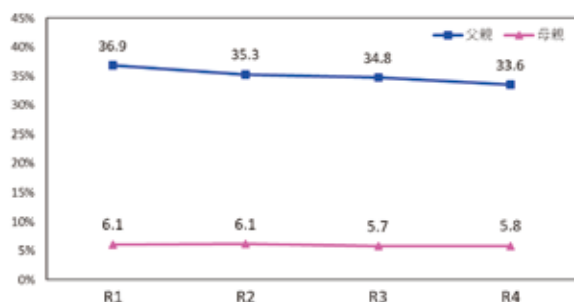
(出典) 沖縄県健康長寿課調査

図 93 喫煙者のうち禁煙しようと思う人の割合,性別,20 歳以上



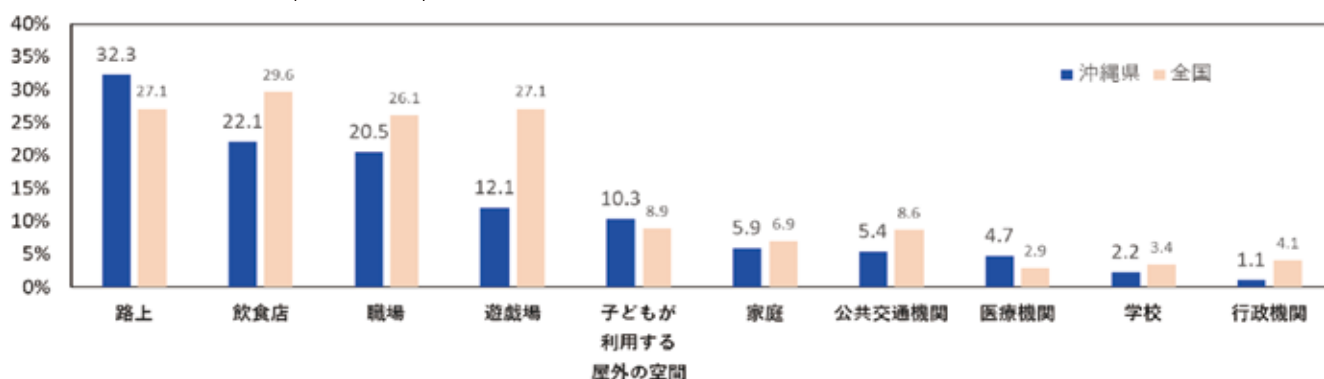
(出典) 沖縄県「県民健康・栄養調査」

図 94 両親の喫煙率(乳児前期、1 歳 6 か月健診、3 歳時健診の合計),性別



(出典) こども家庭庁成育局「母子保健事業に係る実施状況等調査」

図 95 受動喫煙の状況,20 歳以上,現在喫煙者を除く



※家庭：毎日受動喫煙の機会を有する者、その他：月 1 回以上受動喫煙の機会を有する者。
(出典) 厚生労働省「国民健康・栄養調査(令和元年度)」、沖縄県「県民健康・栄養調査(令和 3 年度)」

主な課題

- 喫煙率を減少させるとともに、望まない受動喫煙を防止する必要があります。
- 女性の喫煙・受動喫煙による妊娠出産への影響として、早産、低出生体重・胎児発育遅延・乳幼児突然死症候群(SIDS)等が挙げられており、妊婦の喫煙をなくす必要があります。
- 喫煙率は減少傾向にありますが、加熱式タバコを含む喫煙が健康に与える影響についての啓発を一層進めるなど、特に若い世代への取組を強化していく必要があります。
- 20 歳未満の者の喫煙をなくす必要があります。また、「最初の 1 本を吸わせない」ための環境作りの取組を強化する必要があります。
- 禁煙希望者を確実に禁煙外来(診療)につなげる必要があります。
- 望まない受動喫煙を防止する取組として「路上」や「飲食店」、「職場」、「家庭」での受動喫煙防止対策を推進する必要があります。

施策の展開

- 喫煙・受動喫煙、また近年流行している加熱式タバコの健康影響について普及啓発を行います。
また、近年使用者が増加しているとされる電子タバコは肺障害等の健康被害が報告されており、使用について注意喚起されているため、国の動向を注視しつつ、情報収集を行い、必要な対策を行います。
- 妊婦の喫煙・受動喫煙防止に向け、パートナーなどの家族を含めて普及啓発を行います。
- 学校等教育機関へ教材や普及啓発ツール等を提供し、教育機関等と連携し、若い世代に「最初の1本を吸わせない」ように取組を強化していきます。
- 禁煙希望者が確実に禁煙外来につながるよう、医療機関、市町村、企業等と連携しながら情報提供を行います。
- 公共施設、飲食店、職場等において法に定められた受動喫煙防止対策が徹底されるよう取り組むとともに、地域や職域と連携し、喫煙対策の好事例を発信します。

目標項目・指標

目標項目	指標		ベース ライン	目標値		目標値の考え方	出典	
				前期 (R10)	後期 (R14)			
喫煙率の減少	20歳以上の喫煙率	男性	24.2% (R3)	20%	17%	現状値から減少 させる	県民健康・栄養 調査	
		女性	5.0% (R3)	4%	3%			
妊娠中の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率		2.1% (R4)	0%	0%	妊娠中の喫煙を なくす	母子保健事業に 係る実施状況等 調査	
20歳未満の者の喫煙をなくす	高校生の喫煙率	男子	2.5% (R3)	0%	0%	20歳未満の喫煙 をなくす	Takakura, et al. School Health 2023;19:14-25.	
		女子	0.8% (R3)	0%	0%			
喫煙者のうち禁煙しようと思う人の増加	喫煙者のうち禁煙しようと思う人の割合		66.3% (R3)	70%	75%	現状値から増加 させる	県民健康・栄養 調査	
望まない受動喫煙の機会を有する者の減少	望まない受動喫煙の機会を有する者の割合（職場、飲食店、家庭）	職場		20.5% (R3)	15%	10%		現状値から減少 させる
		飲食店		22.1% (R3)	0%	0%		
		家庭	父親	33.6% (R4)	30%	20%		
			母親	5.8% (R4)	4%	2%		

なくそう！望まない受動喫煙。マナーからルールへ

飲食店、オフィス・事業所、工場、ホテル・旅館、船舶・鉄道などの施設は

2020年4月から原則屋内禁煙です。

※「加熱式タバコ」についても紙巻きたばこと同じ取扱いです。

原則屋内禁煙における、施設管理権原者等の主な義務内容

- ▶ 喫煙が禁止されている場所に、灰皿等の喫煙器具・設備を設置してはならない。
- ▶ 喫煙が禁止されている場所で、喫煙しようとしている者への喫煙中止や退出を求めること。
- ▶ 喫煙できる場所を定めるときは、受動喫煙を生じさせることがない場所とするよう配慮すること。



なくそう！望まない受動喫煙

検索



**受動喫煙
しない、させない、
美ら沖縄**