「お酒との付き合い方から考える健康習慣」活用マニュアル
― 管理栄養士・栄養士による飲酒習慣の振り返りと健康支援のために ―

1　趣旨

飲酒は生活の中に身近にある一方、その量や飲み方によって健康に影響を及ぼすことがあります。健康に配慮してお酒と付き合うためには、自らの飲酒習慣や飲酒量を把握し、飲酒と健康との関係を理解したうえで、自分に合った方法で飲酒量や飲み方を見直していくことが大切です。

本リーフレット「お酒との付き合い方から考える健康習慣」は、管理栄養士・栄養士が対象者とのコミュニケーションを通じて、飲酒習慣の振り返りや健康に配慮した飲酒について考える機会を提供するために作成したものです。

活用に当たっては、一律に飲酒量を制限することを目的とするのではなく、対象者自身が現在の飲酒状況に気づき、健康との関係を理解し、自分に合った方法を選択して実践できるよう支援することを基本とします。

2　目的

本リーフレットは、管理栄養士・栄養士が対象者との対話に活用し、対象者自身が健康に配慮したお酒との付き合い方を考え、日常生活の中で実践できる行動を選択することを支援することを目的とします。

また、飲酒量を見直す方法として、飲む量をあらかじめ決める、食事と一緒に飲む、飲酒の合間に水を飲む、飲まない日を設ける、アルコール飲料の一部をノンアルコール飲料に置き換えるなど、複数の方法を提示し、対象者が無理なく取り組める行動につなげることを目指します

3　リーフレットの位置づけ

本リーフレットは、「栄養の力でつながるプロジェクト」において、管理栄養士・栄養士が対象者に健康情報を提供し、飲酒習慣について対話するためのコミュニケーションツールとして作成したものです。

特定の商品を紹介・推奨することを目的とするものではなく、飲酒と健康に関する基本的な情報を提供し、対象者が自身の飲酒習慣を振り返り、健康に配慮した行動を考えるために活用します。

なお、プロジェクトにおけるノンアルコール飲料の商品特性や飲用方法等に関する情報提供は、企業が別途行うものとし、本リーフレットとは役割を区分します。本リーフレットは、プロジェクト終了後も、管理栄養士・栄養士による健康相談、保健指導、健康教育等に活用できるものとします。

4　対象と活用場面

本リーフレットは、飲酒習慣のある成人を主な対象とし、管理栄養士・栄養士が飲酒と健康について情報提供を行う際に活用します。

個別の健康相談や保健指導のほか、健康教室、講習会、イベント等における健康教育など、対象者が自身の飲酒習慣を振り返り、健康に配慮したお酒との付き合い方を考えるさまざまな場面で活用することができます。

活用に当たっては、対象者の飲酒状況、生活習慣、健康状態等を踏まえ、個別の状況に応じた情報提供や対話を行います。

5　リーフレットの構成

本リーフレットは、対象者が自身の飲酒習慣を振り返り、飲酒と健康との関係を理解したうえで、自分に合った行動を考えることができるよう、以下の 4 ページで構成しています。

（1）1 ページ　お酒との付き合い方から考える健康習慣

リーフレット全体の導入として、飲酒と健康について考えるきっかけをつくります。自分の飲酒習慣を知り、健康との関係を理解し、自分に合った付き合い方を考えていくという、本リーフレットの基本的な流れを示しています。

（2）2 ページ　まずは、自分の飲酒習慣を振り返ってみましょう

1 週間の飲酒日数、飲酒する日の酒類や量、普段の飲み方を振り返り、自身の飲酒状況を把握します。

また、お酒に含まれるアルコール量を「純アルコール量」として捉える考え方と計算方法を示し、普段の飲酒量を具体的に確認できるようにしています。

（3）3 ページ　飲酒量と健康の関係を知りましょう

飲酒量と健康リスクとの関係について理解するとともに、アルコールの影響は、年齢、性別、体質などによって異なることを確認します。

また、普段の飲み方についても振り返り、飲酒量だけでなく、飲み方について考えるきっかけとします。

（4）4 ページ　自分に合った方法で、飲酒量を見直してみましょう

飲む量をあらかじめ決める、食事と一緒に飲む、飲酒の合間に水を飲む、飲まない日をつくる、アルコール飲料の一部をノンアルコール飲料に置き換えるなど、飲酒量や飲み方を見直すための具体的な方法を示しています。

これらの中から、対象者自身が取り組めそうな方法を選び、日常生活の中で実践することにつなげます。

6　活用方法

本リーフレットは、管理栄養士・栄養士が一方的に情報を伝えるのではなく、対象者との対話を通じて、飲酒習慣の振り返りから具体的な行動の選択までを支援するために活用します。

活用に当たっては、以下の流れを基本とし、対象者の飲酒状況や関心、活用する場面に応じて必要な内容を取り上げます。

（1）飲酒習慣を振り返る

2 ページを活用し、1 週間の飲酒日数や普段飲んでいる酒類、1 回に飲む量などを対象者と一緒に確認します。

その際、飲酒量の多寡を直ちに評価するのではなく、まず対象者自身が普段の飲酒状況を具体的に把握できるようにします。また、「飲む量を決めているか」「食事と一緒に飲んでいるか」「飲酒の合間に水を飲んでいるか」「飲まない日があるか」など、普段の飲み方についても確認します。

必要に応じて、純アルコール量の計算方法や酒類ごとの例を用いて、普段の飲酒量を純アルコール量として確認します。

（2）飲酒と健康との関係を確認する

3 ページを活用し、飲酒量と健康リスクとの関係について情報提供します。

飲酒による健康への影響は、飲酒量だけでなく、年齢、性別、体質などによって異なることを伝え、対象者自身の状況と関連づけながら確認します。

また、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」として示している数値は、安全な飲酒量を示すものではないことにも留意して説明します。

（3）取り組める方法を一緒に考える

4 ページを活用し、飲酒量や飲み方を見直すための方法を確認します。

すべての方法に取り組むことを求めるのではなく、対象者の生活や飲酒習慣を踏まえ、「これならできそう」と思える方法について対話しながら選択します。

ノンアルコール飲料への置き換えについても、飲酒量を見直すための複数の方法の一つとして情報提供します。

（4）具体的な行動につなげる

最後に、「今日からできそうなことは？」のチェック欄を活用し、対象者自身が取り組む行動を選択します。

「いつ」「どのような場面で」「どのように取り組むか」について具体的に話し合うことで、日常生活で実践しやすい行動につなげます。

なお、健康教室、講習会、イベント等の集団を対象とする場合には、各ページの内容を順に説明しながら、参加者自身が飲酒習慣を振り返り、取り組めそうな行動を考える時間を設けるなど、参加型の活用を基本とします。

7　活用に当たっての留意事項

本リーフレットの活用に当たっては、以下の点に留意します。

（1）飲酒を勧めるものではないこと

本リーフレットは、飲酒を勧めることを目的としたものではありません。飲酒習慣のある対象者が、自身の飲酒状況を振り返り、健康に配慮したお酒との付き合い方を考えるために活用します。

（2）対象者の状況に応じて対応すること

飲酒による健康への影響は、飲酒量だけでなく、年齢、性別、体質、健康状態等によって異なります。一律の飲酒量を目標として示すのではなく、対象者の状況を踏まえて情報提供を行います。

20 歳未満の飲酒は法律で禁止されています。また、妊娠中・授乳期の方、体質的にお酒を受け付けられない方には飲酒を勧めません。病気の療養中や服薬中の方については、必要に応じて医師等への相談を勧めます。

（3）対象者自身の選択を尊重すること

飲酒量や飲み方を見直す方法は一つではありません。対象者の生活習慣や考え方を踏まえ、本人が取り組むことのできる方法を一緒に考えます。

特定の方法を一律に求めるのではなく、対象者自身が実践する行動を選択できるよう支援します。

（4）ノンアルコール飲料の位置づけに留意すること

ノンアルコール飲料への置き換えは、飲酒量を見直すための方法の一つとして情報提供します。

特定の商品を推奨することを目的とせず、飲む量をあらかじめ決める、食事と一緒に飲む、飲酒の合間に水を飲む、飲まない日を設けるなど、他の方法とあわせて対象者に適した方法を検討します。

（5）必要に応じて専門的な支援につなぐこと

リーフレットを活用した対話の中で、飲酒による健康への影響が懸念される場合や、本人だけでは飲酒量の調整が難しいことがうかがわれる場合などには、対象者の状況に応じて、医師その他の適切な専門職・相談機関への相談を勧めます。

8　引用文献・参考資料

本リーフレットの作成に当たっては、飲酒と健康に関する公的な指針およびノンアルコール飲料を活用した飲酒量の低減に関する研究等を参照しました。

（1）引用文献

1）厚生労働省．健康に配慮した飲酒に関するガイドライン．2024.
Microsoft Word - 飲酒ガイドライン

2）Yoshimoto H, Kawaida K, Dobashi S, Saito G, Owaki Y. Effect of provision of non-alcoholic beverages on alcohol consumption: a randomized controlled study. BMC Medicine. 2023;21:379.
ノンアルコール飲料の提供がアルコール摂取に与える影響:ランダム化比較試験 - PubMed

（2）参考資料

1）厚生労働省．みんなに知ってほしい 飲酒のこと．
001368730.pdf

2）アサヒビール株式会社．減酒指導用ツール：お酒との上手な付き合い方
（リングカレンダー版・PDF 版）

3）アサヒビール株式会社．おいしく賢く飲酒量コントロール（リーフレット）