

2023-7-5 第4回飲酒ガイドライン作成検討会

○山形室長補佐 それでは、定刻となりましたので、ただいまより、第4回「飲酒ガイドライン作成検討会」を開催いたします。

委員の皆様におかれましては、御多忙のところ、貴重なお時間を確保していただきまして誠にありがとうございます。

前回の開催後から内部での検討に時間を要しまして、約半年ぶりの開催となりました。当初のスケジュールからの変更となりまして恐縮ではございますが、御参加いただいている委員の皆様方には引き続き御協力いただければと思います。

会議の開催方式については、前回と同様にオンラインでの開催とさせていただきます。

会議に先立って、事務局側に7月4日付で人事異動がございましたので、御紹介させていただきます。厚生労働省社会援護局障害保健福祉部企画課アルコール健康障害対策推進室アルコール健康障害対策推進官で、前任の小澤の後任となりまして、羽野嘉朗でございます。

○羽野推進官 羽野でございます。どうぞよろしくお願いいたします。

○山形室長補佐 また、本日は業務の都合により不在となっておりますが、アルコール健康障害対策推進室長の矢田貝が異動になりまして、後任に江口満、また、アルコール健康障害対策統括推進監の林も異動になりまして、後任に小林秀幸が着任しております。

本会議の進行につきましては、前回と同様に私、アルコール健康障害対策推進室長補佐の山形が担当させていただきます。よろしくお願いいたします。

それでは、本日の委員の出席状況を報告させていただきます。本日は、高見委員より御欠席の御連絡をいただいております。あと、平井先生が少し遅れているようでございます。

また、前回までの委員から一部メンバーの変更がございまして、吉本先生の所属団体の推薦により、吉本先生の後任として筑波大学の久野委員に御参加いただくことになっております。よろしくお願いいたします。

○久野委員 よろしく願いいたします。

○山形室長補佐 以上、1名遅れておりますが、本日は委員10名中9名の御出席をいただいております。

次に、本日の資料の確認をさせていただきます。

まず、座席図。

次に、議事次第。

資料1、飲酒ガイドライン作成検討会の進め方について（案）。

資料2、飲酒ガイドラインに記載する内容（たたき台）。

資料3、飲酒ガイドラインの内容に関する国民への周知について。

また、参考資料1と2は、それぞれ開催要項とアルコールの健康障害対策基本計画でございます。

資料は事前に電子媒体でお送りしております。画面でも共有させていただきますが、モニターの都合によっては見えにくいこともございますので、事前にお送りさせていただきました資料も併せて御覧ください。

次に、会議の進行について、注意事項がございます。会議中は基本的にミュートにさせていただきたいと思います。発言を希望される際には、今回、リアクションボタンにある挙手機能というのがございまして、そちらを御利用いただきお待ちください。その後、座長より指名されましたら、マイクのミュートを解除して御発言をさせていただきたいと思います。発言を終了する際にはその旨をお知らせいただきまして、マイクをミュートにさせていただきたいと思います。

冒頭のカメラ撮影はこれで終了とさせていただきたいと思います。

それでは、早速ですが、本日の議事に入りたいと思います。

それでは、松下座長、よろしくお願いいたします。

○松下座長 松下です。よろしくお願いいたします。

それでは、議事に入りたいと思います。本日の議事内容ですが、これまでの検討会で先生方からいただいた御意見や団体の方々からヒアリングさせていただいた内容などを踏まえて、事務局のほうで飲酒ガイドラインに記載する内容のたたき台を作成しております。本日はこのたたき台と併せまして、ガイドラインを踏まえた周知の仕方についても先生方から御意見をいただければと考えております。

まずは事務局からたたき台、あるいは今後のスケジュールについて説明をお願いいたします。

○田中室長補佐 では、説明をさせていただきます。事務局の依存症対策推進室の田中です。私から説明をさせていただきます。

まず、資料1のガイドライン作成検討会の進め方（案）についての説明をさせていただきます。前回の検討会開催後に、ガイドラインの記載案について内部で検討させていただき、それを踏まえまして、スケジュールを変更させていただいております。本日は4回目ということで、ガイドラインに記載する内容のたたき台を提示させていただく予定です。委員の先生方から本日意見をいただき、いただいた意見の内容によるかと思いますが、それらを踏まえた上で、アルコール健康障害対策関係者会議にお諮りいたしまして、意見聴取を行わせていただきたいと思いますと考えております。

関係者会議での意見聴取を終えた後は、そこでの意見を踏まえた上で、国民の皆様にもパブリックコメントという形で意見を募らせていただこうと考えております。

必要な場合には、秋以降をめどといたしまして検討会を開催させていただき、関係者会議の御意見やパブリックコメントの結果等を踏まえまして、ガイドライン案の取りまとめを行っていただければと考えております。

資料1についての説明は以上となります。

次に、資料2となります。ガイドラインに記載する内容（たたき台）の説明をさせてい

たきます。

これまでの検討会で先生方からいただいた御意見や団体の方々からヒアリングさせていただいた内容を踏まえまして、事務局においてガイドラインに記載する内容のたたき台を作成させていただいております。事務局案ということではありますが、専門的な内容を含むものでありますので、あらかじめ専門的な観点から委員の先生方に個別に御意見をいただいております、それらについても一定程度反映しているものでございます。

内容について簡単に御説明させていただきます。

全体として3つの部分に分けて記載をしております。

まず、1つ目として「飲酒による身体等の影響について」記載をしております。飲酒したときに体でどのようなことが起こるかを簡単に説明しております。その上で、飲酒による影響には個人差があり、年齢、性別、体質等の違いで受ける影響が異なることを示しております。この点について、具体的に年齢、性別、体質のそれぞれでどのような影響があるかを記載しております。

その次に、過度な飲酒や飲酒後の行動によって高まる可能性のあるリスクについて、2点記載をしております。

1点目が、(1)の「疾病発症等のリスク」です。急性アルコール中毒やアルコール依存症などの疾病の発症リスクについて記載しております。

また、2点目として、(2)の「行動面のリスク」について記載をしており、他人とのトラブルや飲酒後に適切でない行動をとることによって生じるリスクについて示しております。

次に、2つ目は「飲酒量（アルコール量）について」です。ここでポイントとなるのは、お酒に含まれるアルコール量に注目していただくことです。アルコール量につきましては、グラムという単位で示すことができるということで、お酒の量とアルコールの度数が分かれば、簡単に計算ができます。このように数値化して、食品のエネルギーのキロカロリーのように把握していただければ、自分でどのようにアルコールを摂取したかを把握でき、それによって例えば疾病発症等のリスクを避けるなどの具体的な目標設定を行うなど、自身の健康管理にも活用することができることを示しております。

このアルコール量に関しましては、第2期のアルコール基本計画や令和6年度から開始予定である3次の健康日本21におきまして、生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、一日当たり純アルコール摂取量が男性40グラム以上、女性20グラム以上を示しているところを記載しております。この数値が厚生労働省としてお示ししてきている数値でありまして、改めまして、このガイドラインを通じて皆様に知っていただき、気にかけていただけるように記載をしております。

また、昨今では、世界保健機関（WHO）等におきまして、国際的に飲酒量（アルコール量）が少なくなるほど飲酒によるリスクはより少なくなるといったことも提示しているため、これについても記載をしており、皆様に知っていただけるようにと考えております。

最後に、3つ目として記載しているのが「飲酒にまつわる留意事項」です。こちらについては、(1)の「避けるべき飲酒等について」で5項目、(2)の「配慮ある飲酒の仕方等について」で5項目に絞って記載をしております。項目数が多過ぎると目に留めていただけないのではないかと思います、多くなり過ぎないように、コンセプトが類似するものは一定程度まとめるなど、記載に当たって考慮しております。

簡単に説明いたしますと、(1)の「避けるべき飲酒等」につきましては、「①多量のアルコール摂取や急激な飲酒、特に短時間の大量飲酒」「②他者への飲酒の強要」「③不安や不眠を解消するための飲酒」「④病気等療養中の飲酒や投薬後の飲酒」「⑤飲酒中又は飲酒後における運動・入浴などの体に負担のかかる行動」の5つを避けるべきとしております。

(2)の「配慮ある飲酒の仕方等について」は、「①飲酒に際して自らの状態や体調等を把握する」「②身体へのリスクを高める飲酒量を踏まえて、あらかじめ飲酒する量を決めて飲酒をする」「③飲酒前又は飲酒中に食事をとる」「④飲酒の合間に水（炭酸水）を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする」「⑤一週間のうち、飲酒しない日を設ける」を配慮あるものとして記載しております。

また、ガイドラインという位置づけから、法律違反のように示すまでもなく守るべきものまで記載するのかということや、あるいはこのガイドラインが国民の皆様一般を対象にしていることから、妊娠をなさっておられる方の場合など、特殊な状態の方について記載をするかどうかについてもいろいろな考え方があるところですが、これらの事項について、それぞれが大事な点でありますので、(3)のように「その他の留意事項」として示すこととしております。

これらの(1)から(3)について、それぞれの項目ごとに米印で各項目についてより詳細な内容の説明を加えております。

資料2についての説明は以上となります。

次に、資料3、飲酒ガイドラインの内容についての国民の周知についての説明です。資料2でガイドラインの内容のたたき台をお示しいたしましたが、これらの内容について、国民の皆様を知っていただくことが重要と考えております。そのため、資料3として、ガイドラインの国民の皆様への周知に関して考える必要がある論点につきまして、これまでの検討会の御意見を踏まえつつ、整理させていただきました。こちらについても委員の皆様から御意見を頂戴できるとありがたいと考えております。

まず、飲酒ガイドラインの作成の方針等について、改めてこれまでの検討会の御意見などを踏まえて整理をしています。飲酒ガイドラインの狙いですが、今回のガイドラインの内容を知っていただくことによって、飲酒に関する行動変容を促すことにつながればと考えています。

例えば日常的に飲酒する方に自分のふだんの飲酒について考えてもらうきっかけになるようであればと思いますし、日常的に飲酒していない人にとっても行事やイベントのとき

に仮に飲酒する機会がある場合に気にかけていただけるようにできたらと考えております。

その上で、飲酒ガイドライン等の考え方として記載していますが、飲酒ガイドライン本体そのものについては、エビデンス等を踏まえながら分かりやすく記載したものとすることを想定しており、今回お示ししたたたき台についてもそのような点を意図して作成に努めたところですが、エビデンスなども踏まえて一定の内容を記載すると、多少文字の分量が多くなるのは避けられないと考えております。

一方で、広報に当たっては、資料に記載してあるように、飲酒ガイドライン本体の内容を踏まえて、国民の皆様に向けてより簡潔で分かりやすいメッセージとする必要があると考えております。このより簡潔で分かりやすいメッセージに関しては、周知に当たって2で書かせていただいているとおり、ガイドライン本体とは別に広報資料の作成が必要ではないかと考えております。

この点について、作成の場合にはどのような工夫が必要か、ガイドラインの内容についてどのような示し方をするのがよいかなどについて、委員の先生方から御意見をいただけたらと思っております。

また、3の「周知の方法等について」にあるように、どのような方法があるのか、どのような点に留意すべきかについても御意見をいただけたらと思っております。事務局といたしましても、リーフレットなどの幾つかの例を記載させていただいておるところでございますが、この点についても御意見をいただければと思っております。

資料の説明は以上となります。

○松下座長 どうもありがとうございました。

ただいま御説明いただいたもののうち、資料2については事前に事務局から先生方に御意見をいただいたものを反映させたものとのことではございますが、改めてこの場で先生方から資料2について御意見がございましたら、挙手をいただければと思います。いかがでしょうか。

秋山委員、お願いいたします。

○秋山委員 ありがとうございます。

まず、事前に申し上げた意見を反映していただき、ありがとうございました。このガイドラインが幅広い国民を対象にしているということと、それから国民の中にはそもそも飲酒を全くしないという方も一定割合いらっしゃるということがあると思います。ですので、この大前提というか、こういう具体的な内容が始まる前のところに、アルコールというのはそもそも栄養素ではなくて、あくまで嗜好品であるということ、それゆえに現在飲酒習慣がない人は無理に飲酒を始める必要はないといったコメントを一言入れていただくのが誤解がないのかなと。飲むことがデフォルトのように感じられないようにしていただくのがよいかなと思いました。

資料2に関してはひとまず以上になります。

○松下座長 どうもありがとうございます。

2点、嗜好品だということと、飲酒を始めることを推奨するものではないということですね。ありがとうございました。

ほかの御意見はいかがでしょうか。

斎藤委員、お願いします。

○斎藤委員 よろしく願いいたします。

すごく細かいところでもよろしいでしょうか。今日、資料を拝見させていただきまして、大枠のところは問題ないと思うのですが、細かいところで、まず資料2の1ページ、(1)の疾病発症のリスクというところで、上から3行目にアルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がん等の疾患の発症のリスクが高まりますと書いてあるのですが、健康日本21ですと、生活習慣病の中にがんや循環器病、糖尿、COPDが入ってきていますので、例えばそこを「生活習慣病（がん、循環器疾患など）」として、あとは肝疾患というような、生活習慣病とがんが特記して別になっているので、健康日本21の表現と同じにしているのかなと感じたところが一点でございます。

2点目といたしまして、2ページ目の2のところでございます。「飲酒量（アルコール量）」と書いてありますけれども、ここは「純アルコール量」と書かなくてよろしいかどうか。その2行目に「アルコールに関しては」という計算式が書いてありますが、そこを正確に言うと「純アルコール量に関しては」になるかと思うので、「アルコール量」という表現と「純アルコール量」という表現を文章の中で整理していただくのがいいのではないかなと感じたところです。

あともう一点、3ページ目のところですが、(2)の配慮のある飲酒の仕方のところの「④飲酒の合間に水（炭酸水）を飲む」と書いてあるのですが、炭酸水も水と一緒にかなという考え方で炭酸水と書かれたのか、これを炭酸水と書かれた背景がもしあるならお聞きしたいのと、一般の方は炭酸水というと炭酸飲料と間違ってしまう可能性もあるので、あえて炭酸水と書かなくてもいいのかどうかと思ひまして、この炭酸水を入れた背景などがもし分かれば、教えていただけたらと思ったところです。

私からは以上でございます。

○松下座長 どうもありがとうございました。

事務局のほうで炭酸水を入れた目的というか、何かコメントできることがございましたら、お願いしたいと思います。

○田中室長補佐 事務局でございます。

有識者の先生方にお伺いいたしまして、炭酸水を例えばお酒の合間に飲むとか、お酒を飲まない日は炭酸水を飲まれるケースがあるというのをお聞きいたしまして、このような記載をさせていただいておるところでございます。

○松下座長 ありがとうございました。

直接議論には関係ないかもしれませんが、アルコール依存の方々もお酒をやめると結構炭酸水をよく好んで飲まれるので、何かそういう効果があるのかもしれない。

○斎藤委員　そうですね、炭酸水を炭酸飲料と間違わなければいいかなと思うので、そこを間違わなければ大丈夫だと思いますが、炭酸飲料と思って甘いものなどをどんどん飲んでしまうと少し心配かなと思いましたので、ありがとうございます。

○松下座長　ありがとうございました。

ほかに御意見はいかがでしょうか。

小原委員、お願いします。

○小原委員　ありがとうございます。

事前に幾つかこちらからお願いしていたところを反映していただきまして、事務局、ありがとうございました。

今日気づいた点を少し述べさせていただきます。一つは2ページのところで、多量のアルコール摂取に関して避けるべきという部分でございます。こちらの60グラム以上を超えたら避けるべきですというのは大切なメッセージで、入れていただいてとてもよかったと思うのですけれども、書きぶりとして、過去30日間で一度の純アルコール摂取量60グラム以上というのは国民にとってちょっと分かりづらいかなという印象がありますので、例えば一度の純アルコール摂取量60グラム以上とか、もう少しどんな方でも分かるような、より簡単な説明にさせていただいたほうがより効果があるかなと思います。

一方で、数字が非常にシンプルになりまして、これまで20グラムの節度ある適度な飲酒とか、あるいは40グラム、20グラム、それから60グラムという言わば3種類の数字があったのが、2種類の数字にまで減らしていただいたというのはとてもよかったかなと思います。やはり数字が幾つもあると、非常に国民の方々は混乱されて、じゃあ毎日どこまでにおけばいいのかということで、行動に迷うと何もしなくなるという人間の特性がありますので、思考停止すると逆に何もしないみたいなことになりがちですので、そうではなくて、気にしないといけないような数字は40グラム、20グラムであると。それで、飲み会などのいわゆる以前お伝えした晴れの場合であっても60グラムは超えないようにしておこうというこの2つということであれば、守りやすいかなと思いましたので、そのところは非常によかったかなと思いました。

以上です。

○松下座長　ありがとうございました。

確かに御指摘のように過去30日間で一度の純アルコール摂取量60グラムというのはちょっと分かりづらい表現かもしれませんので、また検討していただきたいと思います。

ほかに何か御意見がございましたら、お願いしたいと思います。

鈴木委員、お願いします。

○鈴木委員　本当に多くのことをこのように簡潔にまとめていただきまして、厚労省の方々には御礼申し上げます。

私は追加の意見なのですが、これは高校生ぐらいは読むかもしれないので、全体

的に長いのですね。私は国語が得意ではありませんけれども、日本語をもうちょっと簡潔にして、例えば何とかにおいてはとか、何とかに当たってはとか、多分お役所としてはいろいろ言い回しがあるのだと思うのですけれども、例えば2番の「飲酒量(アルコール量)について」のところで、「飲酒をするに当たっては」というのは正しい日本語ですけれども、普通の方が読むと「飲酒するときには」というほうが日本語的にはナチュラルかなと思うのですね。

ここで言いたいことは、飲酒のお水の量に注意することが重要ですが、お酒に含まれるアルコール量に関してはというところまで読んでくると、長くなって何が主語か分からなくなるので、ここは水量ではなくアルコールに注意してということをお願いするのであれば、先に「重要ですが」ではなくて、飲酒をする場合は、お酒に含まれるアルコール量が重要ですか、もっと簡潔に分かりやすくということはいかがお考えでしょうか。

以上です。

○松下座長 ありがとうございます。

今の御指摘に関して、事務局はいかがですか。

○田中室長補佐 事務局でございます。

鈴木先生、貴重な御意見をどうもありがとうございました。先生の御意見を踏まえまして、簡潔な分かりやすい日本語になるように努めさせていただきます。ありがとうございます。

○鈴木委員 承知しました。

○松下座長 どうもありがとうございました。

ほかにはいかがでしょうか。何かコメント、御意見などがございましたら、せっかくの機会ですので。

森委員、お願いいたします。

○森委員 ありがとうございます。

先ほど鈴木先生がおっしゃったことと少し似ているのですが、2ページ目の飲酒量のところで、真ん中辺の「女性20グラム以上と示されています」の後の文章なのですが、「これを参考に、より少ない量での飲酒を心がけることは、生活習慣病リスクの上昇を抑えることにもつながるものと考えられます。なお、飲酒の影響を受けやすい体質を」と書いてあるのですが、より少ない量での飲酒を心がけるというのが20グラム以下とか、もしそれを推奨しているのであれば、そういう書き方のほうが分かりやすいのかなというのと、「リスクの上昇を抑えるというよりは危険を避ける」という表現の方が良いのではないかと私は感じました。

文章上の表現の問題なのですけれども、細かいことで申し訳ありません。

以上です。

○松下座長 どうもありがとうございます。

小原先生からは40・20という2つの数字に絞れたのがよかったという御意見をいただい

たのですけれども、以前は男性20グラム、女性10グラムという御意見もございまして、そこをどう表現するかということだったのですけれども、そうすると、森委員のお考えとしては、より少なくではなく、少し具体的な数字を示したほうがいいのではないかということでしょうか。

○森委員 より少ない量というのが20グラム以下を指しているのか、何グラムを指しているのかというのがよく分からないのと、表現上の問題だとは思いますが、より少ない量というのがちょっとイメージがつきにくいのではないかなと思いました。

○松下座長 ありがとうございます。

ただいまの御指摘は大変重要なポイントではないかと思います。このガイドラインの作成に当たっても、どういう量を提示するかというのはとても注目される場所だと思いますし、その一方で、はっきりしたエビデンスがないものを書くというのは避けたいということもありまして、20・10というのがどのぐらいのエビデンスがあるかということは、池原委員も含めて御検討いただいたところだと思うのですけれども、この辺りについても何かほかの先生方からも御意見がありましたら、お願いしたいと思いますが、いかがでしょうか。

前は一週間当たりで示すのはどうかみたいな意見もあったのですけれども、シンプルにすることのメリット、それから逆にそのデメリットもありますので、どちらがいいということは一概に言えないと思うのですけれども、より分かりやすいものにしないといけないというところもありますし、また、せっかく御指摘いただいたからあれなのですけれども、以前の健康日本21では40・20という数字が出てきて、40・20までならいいのではないかと思います。受け取られるというところもあって、それはあくまでも生活習慣病のリスクを上げる量だから、これがいいわけではないのだというのはよく読めば分かるのですけれども、なかなか簡単にぱっと受け取られると、40・20がいいのだと受け取られるリスクもあるかなとは感じられるのですけれども、いかがでしょうか。

小原先生、お願いします。

○小原委員 たびたびすみません。

40・20がいいのだというところなのですけれども、逆に20グラムというものにもともと節度ある適度な飲酒という名前がついていて、逆にこの適度という言葉がいわゆる20グラムだったらリスクがないのだみたいな正反対の印象を与えてしまうのではないかなという気が実はしてまして、そうしますと、40グラムまではリスクは直線的に上がっていくので、少なければ少ないほどいいですよという今の表現のほうがむしろ適切なメッセージなのかなという印象を持つての先ほどの発言でございます。

それで、以前は皆さん御案内のとおりいわゆるJカーブみたいなものが言われていたわけなのですが、そちらのほうもJカーブというのは難しいのではないかみたいなことも言われている中で、ここまでにしておきましょうという40グラムだったり、20グラムだったりまでのところにさらにもう一個アンカーポイントを置くというのが一体国民の行動に

対してどういう意味を持つのか、むしろ本当はゼロがいいのだけれども、40の中でも少なければ少ないほどいいのですというメッセージがいいのかなという印象を私は持っておりますということでございます。

すみません、長くなりました。

○松下座長 どうもありがとうございます。

鈴木委員、お願いします。

○鈴木委員 これは賛同の意味で、意見ではありません。どうもすみません。

でも、賛同いたします。事故などはゼロか飲むかで直線で率が上がってきますから、おっしゃるとおりで、それをどうマイルドに書き込むかということだと思います。

以上です。

○松下座長 ありがとうございます。

事前にいろいろ御意見を伺った上でそれを事務局がまとめてくださっているの、確認みたいな感じではあるのですが、それでは、どうでしょうか。少し書きぶりや表現などももう少し高校生ぐらいが読んでも分かるような内容にするとか、誤解のないように表現していくということの大切さを御指摘いただいたと思うのですが、ほかに御意見がございませんようでしたら、議事を先に進めたいと思いますが、いかがでしょうか。

どうもありがとうございました。

それでは、続きまして、資料3の周知につきましては、各委員の皆様方から順番に御意見をお願いできればと思っております。配付資料にございます、飲酒ガイドライン作成委員会の出席簿の中に順番が書いてありますので、あいうえお順に御意見を頂戴できればと思います。

そうしますと、1番目が秋山委員になるのですが、資料3についての御意見をお願いいたします。

○秋山委員 ありがとうございます。

まず、グラムを理解していただくのが大事だというのが今回のポイントですので、2番に示したように、アイコンを分かりやすくというのは非常に賛成するところであります。

それで、問題は自分が飲もうと思っているものにどのぐらいのアルコール量があるのかというところの御理解ということなのですが、1点確認したいのは、例えばアルコールメーカーさんなどに、缶酎ハイみたいなものにこれは何グラムですみたいな分かりやすい表示をつけていただいたりみたいなことというのは不可能なのでしょうか。それとも、そうしたことも含めて可能という理解で提案をしてもいいのかどうかというところを伺いたいと思いました。

○松下座長 どうもありがとうございます。

私が知っているところでは、例えば缶ビールなどにはこの缶一本にはどのぐらいのアルコール量が含まれていますみたいなことが書かれ始めているかなというところだと思います。ただ、全てのアルコール飲料に入っているかというと、それは当然ないので、この辺

りは事務局から何かコメントはございますでしょうか。

○田中室長補佐 秋山先生、どうもありがとうございます。

資料3の参考のところの最後の丸のところを見ていただければと思うのですが、この下に酒類業界は、いわゆるストロング系アルコール飲料の普及が進んでいることや、1(4)①の飲酒ガイドラインの内容を活用、周知の状況も踏まえつつ、酒類の容器にアルコール量を表示することについて検討を行うというふうになっておりまして、先生の御指摘も一応こちらの計画にもあるのですが、先生、大変貴重な御指摘をどうもありがとうございます。

○秋山委員 ありがとうございます。

本当にストロング系の酎ハイというのは非常にリスクが大きいということがだんだん研究などでも出てきておりますので、特にソフトドリンクっぽいものに実はかなりの量が入っているというところをうまく周知できるといいと思っております。

あわせて、その周知の方法のところなのですが、お酒売り場だったり、お酒を販売しているところで例えばQRコードみたいなものをかざすと、このガイドラインのピクチャーのある分かりやすいところに飛んでいってアルコールについての情報が得られるみたいなタイアップみたいなものもしながら、とにかくお酒を買う人にはこのガイドラインを読んでいただくというか、ガイドラインの存在を知っていただくという工夫も併せてやっていけるとよいのではないかと思います。

ひとまず以上になります。

○松下座長 どうも御意見ありがとうございます。

続きまして、池原委員、お願いいたします。

○池原委員 ありがとうございます。

資料3については、アイコンやイラストなどがあるのはいいのですが、先ほど秋山委員からもあったように、自分が飲むお酒の種類に落とし込めるかというのが難しいと思っております。例えば私が考えやすいのは、売り場だと350ミリリットルと500ミリリットルが大体あって、ストロング系も含めると3%、5%、7%、9%みたいなものがラインナップとしてあるように思います。なので、売り場にでも例えば350ミリリットルの3%だったら8.4グラム入っていますよとか、9%だったら25.2グラムですよというような簡単な一覧表のようなものがあれば、その間の4%や6%のものがあっても、大体間ぐらいかなということは感覚としてつかめるのではないかと思います。まずは感覚を持ってもらうというのが入りとして大事なかなと思いますので、もうちょっと分かりやすい、一瞬見ただけでぱっと入ってくるような、計算をしなくてもいい工夫を売り場にでもしたらいいのではないかと考えます。先ほどのQRコードというのも非常にいい案だなと思って聞かせていただいていたいました。

ありがとうございます。以上です。

○松下座長 ありがとうございます。

確かに飲料の種類が非常に多いので、その中にどのくらいアルコールの量が含まれているかというのを実際に把握するのは非常に難しいところがあるのは御指摘のとおりだと思います。

一方で、最近、そういう機関によるツールなどでスマホを使って自分の飲んでいる飲酒量を割と分かりやすく工夫したアプリというか、プログラムみたいなものも公表されていますので、そういうものも一緒に紹介してもいいのかもしれないと今の池原委員のお話を伺って思いました。どうもありがとうございました。

続きまして、小原委員、お願いいたします。

○小原委員　ありがとうございます。

ほかの委員の方もおっしゃっていますが、実際の飲酒の機会に自分がどれだけのアルコール量を摂取しているかということができるだけ簡便に分かるということが国民の行動を変えるための最も大事なことだと思っております。

そのためには、今、松下委員が言われたようなアプリみたいなものが最近あるわけですが、もう一歩進んで、例えば今自分が飲んでいるグラスとお酒のボトルを並べて置くと、このボトルの種類であつたらこの量はアルコール量何グラムですみたいな感じで、AIなどでグラムが自動的にチャリンと出るようなアプリみたいなものを今後開発していただいたら、非常に自分で入力する必要がないからよかったりみたいな形で、人間というのはぼらなので、できるだけ簡単になっていって、ゲーム感覚で、今40グラムまであとこれだけだから、もうここでやめましょうみたいな感じで、飲み会をされていても皆さんが数字を意識して飲んでいくような感じになるととてもいいかなということを思っています。

自宅で飲んでいる場合はそうでしょうけれども、逆にレストランや飲食店というところだと、なかなか分かりづらかったりすると思うのですが、その際に、例えばこれまで健康日本21のところでは、国の目標としても飲食店においてカロリーなどのような栄養成分の表記をしている飲食店がどれくらいあるかということを目標の一つとしていて、各都道府県の健康日本21の目標設定でもそういった飲食店の割合を高めるみたいな形の目標をされているという取組があると聞いております。こちらを参考にして、アルコール健康障害対策基本法のところでの各都道府県の進捗管理でも、サーブされるそれぞれのアルコール飲料について何グラムのアルコールが入っているかということ飲食店で表記するということを推奨していただいて、その飲食店の割合を高めるように都道府県ごとに努力していただくといった取組をしていただくと、飲食店で飲酒をする国民のほうもグラム数を非常に把握しやすくなるのかなと思っております。

私からは以上となります。

○松下座長　ありがとうございます。

確かに外で飲むときにどれくらい飲んだかというのを把握するのはなかなか難しいというのはおっしゃるとおりだと思います。量もよく分からないし、ましてや濃度も分からないので、関係する業界が広くなるのでなかなか現実的には難しいところもあるかもしれま

せんが、どうもありがとうございました。

続きまして、久野委員、御意見をお願いできますでしょうか。

○久野委員 私からは2点コメントさせてもらえればと思います。

1点目が、大学の学生に向けた広報についてです。秋山先生もおっしゃっておられたように、視覚的に伝えていくということは重要かと思います。特に若者が最近見ているSNSとしてInstagramなども活用して、視覚的にそれぞれの種類のアルコール量がどれぐらいなのかということを伝えていくことは効果的なのではないかと思います。

2点目は、いかにグラム把握を周知していくかについてですが、私はふだん、総合診療科としてアルコール低減外来を行っているのですが、特に若い30～40代の方ですと、先ほども話題に上がりましたアプリを活用していただくことが非常に重要だなと感じています。

例えば大塚製薬の「減酒につき」というアプリでは、飲んでいる種類と量を入れますと、グラムが自動で計算されて週の飲酒量のレポートで出てきたりする機能もありますので、そういったアプリについても周知していくことは重要かと思います。

以上です。

○松下座長 ありがとうございました。

確かにこの発信の仕方というのは、特に若い方には工夫が必要かなと思います。

続きまして、斎藤委員、お願いします。

○斎藤委員 よろしく願いいたします。

周知する内容について、今まで先生がおっしゃっていた内容とほぼ一緒でございます。自分がどれぐらい飲んでいるのか、純アルコールとして何グラムぐらいになるのかということがアプリで確認できるというのはすごくいいのではないかな。そういったアプリの紹介をしていくということに加えて、AUDITの自分が問題飲酒群なのかどうかというところ、自分は問題ないと思われても困るのですけれども、その確認ができるようなAUDITに飛ぶようなQRコードの紹介をするといったことも、自分を知るという意味ではしていったらどうかと思っております。

周知の方法に関しましては、一般の方と専門職の方にどういうふうに周知をしていくかということを考えたほうがいいのかなと思っております。一般の方としては、お酒の問題が大きく起こりそうな企業の方などに対してどういうアプローチをするかということと、例えば行政とか、労働省なのか、どこにアプローチをすればいいのか、働いている企業へのアプローチをどうするのかということと、あとは健診施設などといったところへの周知とか、あとは専門職であれば、専門の職能団体、栄養士会であれば日本栄養士会というのがありますし、看護協会など、保健、医療、福祉等に関する専門職能団体への周知をすることで会員に伝わっていくのではないかなと思っております。

あとは、大学生への周知ということで、学生の養成施設協会というのがあるのですけれども、例えば栄養士であれば栄養士の養成施設協会、看護であれば看護の養成施設協会

といった協会に流しますと、そこから各養成校に配信をしてくださるシステムがあるのではないかなと思うので、そういった学生への周知と専門職の方への周知ということを少しずつ同時に進めていけるといいのではないかなと思っていますところ。

あとは、一般の方が「アルコール」とか「飲酒」と入れたときにすぐにホームページでこの飲酒ガイドラインが出てくるような、どんな検索キーワードでもこのガイドラインに飛ぶみたいな仕組みづくりができると、一般の方たちへの周知も広まっていくのではないかなと思っていますところ。

私からは以上になります。

○松下座長 どうもありがとうございました。

周知するにしてもターゲットを絞るというのは非常に有効な手段かと思います。

続きまして、鈴木委員、お願いできますでしょうか。

○鈴木委員 もう皆様がおっしゃったように、私も20グラムを一目で分かるようにするというマークも重要ですが、何グラムというのが明確に出るほうがよいと思います。先ほどからQRコードとか、かざすと分かるというのもとてもよいと思います。やはりグラムが必要だと思います。

次に、周知の方法のところですが、これは厚労省の方に少しお話ししたことがありますが、何といたっても目に見えて何か訴えるものが一番広報・啓発としては効果があります。健康日本21の太陽のマークを知っている学生さんはほとんどいませんし、SMART LIFEのマークを知っている人もほとんどいないのですね。SDGsはどうでしょうか。バッチをつけていращやるけれども、あれはかなり周知されているので、非常に分かりやすいステッカーやマークなどをいろいろなところに貼ってもらって周知するというので、そのマークのデザインは、個人的には20・40と書いてあって、ドライブする人バツ、おなかの大きい人バツ、20歳以下バツというふうに周りに飲んではいけない病気の人をマークで全部見せて囲むようなイメージで、ぱっと見てお酒ってこうなんだという広報はいかがかなと思っています。

以上は、何も異論はございません。

以上です。

○松下座長 ありがとうございました。

ビジュアル的に見て分かりやすいというのはとてもいいと思います。

続きまして、平井委員、お願いできますでしょうか。

○平井委員 よろしくをお願いします。

まず、ガイドラインの資料に関してなのですが、あれの図式化したものがあつたほうがいいのかと思いました。文章として出てそれをきっちり読む人という人が皆さん読まれるわけではないので、恐らく構造がまずどういうリスクがあるかという話と、それからグラムの話と、そしてどういう行動に気をつけるかという構造になっていたと思うので、構造自体は分かりやすくなっていると思いますので、その構造を生かしたような図を

作るというところが必要かと思いました。

あと、周知の方法についてなのですが、これも皆さんが言われていたところなのですけれども、一番は飲酒量をグラムで把握するということに関して、まだまだこれが普及していないというのが現状だと思いますので、その1点に絞ったキャンペーンをきっちり企画してやるということが一番必要なのではないかなと思います。

その中に先ほどのビジュアルのことも当然含まれてくると思うのですが、恐らくこういうものは単発的にやってもあまり意味がないのと、特にこういった健康管理の厚生労働省の普及啓発の事業の予算というのは一般の企業の製品のコマーシャルに比べればかなり額としても小さいものになってきますので、そういう暴露量を増やして普及を図るのは非常に難しいと思いますので、例えば新聞やニュースに取り上げていただけるようなここにあるイベントのようなところでグラムということでの表記を今後徹底するということをはっきり伝わるようなイベントをやっていくと、それがSNSと連動するということとで考えていくのが一番いいのかなと思います。まずはグラムということでアルコール量が把握できるということを伝えるというところの1点に絞ったほうがよいと思います。

あと、どうしてもリスクの話になると、してはいけないということになってしまいますので、これもいろいろな先行研究がありますけれども、そういったリスクの話を伝えることは、例えばホームページを作って見られる方はリスクが低い方が確認のために見る方がほとんどで、リスクが高い人は多分見ないということになりますので、ハイリスクの方に対しては逆効果になるということがいろいろなヘルスプロモーション等でも分かっていますので、あまり禁止が目につくようなものは普及啓発には適さない。

ただ、そういう意味では先ほどターゲットを絞るということがあったと思うので、そこで少なくともその2種類に関してあまり関心を持っていなかった人に関心を持ってもらうというところがこの普及啓発のゴールになるのではないかなと思います。

以上です。

○松下座長　ありがとうございます。

確かにアルコールのグラム数が分かるだけでもかなりインパクトを受ける方が多いなと私も感じておりますので、まずそこから始めるという御意見はごもっともだと思います。

それでは、順番からは私なのですが、私は既にほかの委員の先生方にお話しいただいたこと以上のことはないので、確かに飲んでいる量をまず把握することから自分の飲酒を見つめ直すというところがスタートになろうかと思います。

あと、周知の仕方も、全体をというよりも少しフォーカスをして、それは内容だったり、あるいはターゲットだったり、そこから考えていかなくてはいけないのかなとは思っています。

また、量の把握に関しては、アルコール飲料については先ほどもちょっと触れましたが、もうビールの缶などにもグラム数が表記されているものが出てきていますので、これは少しずつ進んでいってくればと思います。ただ、量がだんだん多くなってくると、これは恐らく書きにくくなるので、そこがどう突破できるかなというところだと思うのですけれ

ども、あと、既に御指摘いただいていますけれども、飲食店での量というのが本当に把握しづらいし、例えばファミレスなどだとトータルのカロリーが割とメニューに書いてあったりするからやりやすいと思うのですけれども、居酒屋さんで提供しているような酎ハイなどは、濃度も量もちよっとよく分からないので、そこをどうやってというのはなかなか難しい問題だし、管轄が変わるからあれなのでしょうけれども、そういうところもまた含めて議論していければいいなと思いました。

すみません、あまりいい意見が言えなくて申し訳ないです。

それでは、最後になりますが、森委員から御意見をお願いしたいと思います。よろしくお願いいたします。

○森委員 ありがとうございます。

私も先生方がおっしゃってくださったようなことと同じようなことを考えていたのですが、一番気になったのは、自分自身のアルコール摂取量をどうやってチェックしてもらうかということです。

特に今お話が出ていた居酒屋さんでの飲み方とか、レストランの飲み方とか、そこがきっかけになって飲むことが多いのかなと思ったときに、自分は一体どのぐらいアルコールを飲んでいるのかというのが分かって良いように思います。可能であれば、メニュー表に何%の何ミリリットルですというふうに書いていただくといいのかなと思いました。

アルコール量の計算を自分でするのではなくて、自動的に計算してもらえそうなアプリを活用してもらう。それがリーフレットなどにQRコードでついていて、そこに飛べるようにすると自分の飲酒量をチェックしやすくていいのではないかなと感じました。

いろいろな食べ物のカロリーは調べるとすぐ出てくるので、それと同じように、アルコールもいろいろなところでこれは何グラム入っていますというのが提示されるようなホームページなどがあると、より分かりやすくていいのかなと感じました。

先ほどお話が出ていたと思うのですが、AUDITも各自でチェックできるように、自分がどのぐらい飲酒行動に問題があるのかというのを自覚する上では大事なことになるかなと感じております。

もう一つは、今は1%以下のアルコール濃度の微アルというのがあって、それが何となくノンアルコールとイコールのようにして感じておられる方が多いような気がするのでアルコール飲料であることがわかるようにしてもらえると良いように思います。

以上です。

○松下座長 どうもありがとうございました。

確かに妙に濃度の低い飲料も最近作られているようですので、ノンアルコールと微アルコールはちゃんと区別をしていただかないと、車を運転する前などだととんでもないことになると思いますので、どうもありがとうございました。

以上で資料3の周知についての御意見は、出席いただいた委員の先生方からは一通り頂戴したところなのですけれども、何か伝えそびれたといいますか、ほかに何かあれば、ま

だ随分時間がございますので、いただければと思いますが、いかがでしょうか。

小原先生お願いします。

○小原委員 御指名ありがとうございます。

皆さんにグループチャットで図示のイメージとしてはこんな感じでどうかなというのを今送ったのですけれども、事務局のほうにもし行っていたら共有していただけるとありがたいのですけれども、可能でしょうか。行っていなければ、私のほうで画面共有しますけれども。

では、画面共有できるようですので、今描いたのでめちゃめちゃ汚い図で申し訳ないのですけれども、こんな感じで60グラムを超えたらブラックだよ、これは駄目だよということで、女性だったら20から60まではレッドゾーン、男性だったら40グラムから60グラムまではレッドゾーンで、0から20はイエローなのだよというイメージが伝わるような、何らかの図示みたいな感じがいいのかなというのを、これはほんのたたき台のたたき台なのですけれども、ちょっと思いましたので、皆さんに御意見いただけたらと思います。よろしくをお願いします。特に平井先生にお伺いしたいです。

○平井委員 これが一番のメインになると思うのですけれども、ガイドライン全体を一つのポンチ絵のような形にして、その中に特にリスクのところを自覚するということが一番のキーだと思いますので、それを真ん中に入れていただくというイメージを考えています。

○小原委員 承知しました。ありがとうございます。

○松下座長 小原先生、どうもありがとうございました。色分けをしてどこまで許容されるか。0を超えると黄色だということですね。

○鈴木委員 すごい良いと思います。

○松下座長 どうもありがとうございました。事務局でも検討していただければと思います。

ほかにはいかがでしょうか。何か周知について、あるいはまだ少し時間もございますので、資料2のほうでももし何か補足等がございましたら、お願いできればと思います。

○池原委員 池原です。

補足といいますか、ストロング系のアルコール飲料は危ないので、そこは強く周知が必要かなと思っています。アルコール度数が3%から9%など幅があるなかで、同じ値段かむしろ9%のほうの方が安いことがあったりして、酔いたいというか、そちらを選んでしまう状況があったりするので、ストロング系の危なさというものを打ち出せたらいいのではないかと思います。

○松下座長 どうもありがとうございます。

確かに依存症の患者さんは多くの方が9とか、かなり高いアルコール度数を選んでいらっしゃるの、非常にリスクが高いということは我々もふだんから実感しているところです。少しずつそういった濃度が高いアルコール、特にいわゆるRTDの中でもアルコール度数

の高いものはリスクが高いというエビデンスなども少しずつは出てきていたと思うので、また少し検索をして、それが書き込めるようであれば御検討いただけるかなと思うのですが、事務局のほうで何か御意見というか、もし何か前にこんなものがあったみたいなものを御存じでしたら、教えていただければと思うのですが。

○田中室長補佐 事務局でございます。

ストロング系に関して、把握しているものがないというところではあります。

ただ、先生、御意見をいただきましてどうもありがとうございました。

○松下座長 ということなので、ただ、もし書けるようであればということですね。

ほかにはどうでしょうか。

そうしましたら、ほかに御意見がございませんようでしたら、資料２、３についての議論は終わりにしたいと思います。本日お出しいただいた御意見を踏まえて、ガイドラインのたたき台、あるいは周知の仕方について事務局のほうで再度整理していただきたいと思っています。

それでは、今後のスケジュールについて、事務局より説明をお願いいたします。

○山形室長補佐 委員の先生方、皆様、ありがとうございました。

本日いただいた御意見を踏まえまして、また事務局のほうで整理させていただきたいと思っています。

次回以降、検討会をどのような形で開くかどうかも踏まえて、改めて御連絡をさせていただきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

○松下座長 ありがとうございました。

それでは、予定の時間よりは十分早くなってしまいましたが、以上をもちまして、本日の検討会は閉会とさせていただきたいと思っています。

御出席いただいた委員の皆様、また、事務局の皆様、どうもお疲れさまでした。また引き続きよろしくお願いいたします。