

事務連絡  
令和6年2月7日

各 

都道府県
市町村
特別区

 衛生主管部（局）御中

厚生労働省健康・生活衛生局健康課

「標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）」の一部訂正について

日頃より、厚生労働行政の適正な運営に御尽力いただき、厚く御礼申し上げます。

標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）（令和5年5月8日付け健発0508第5号厚生労働省健康局長通知）について周知をお願いしてきたところです。

今般の飲酒ガイドライン策定の議論を踏まえ、その一部を別紙のとおり適切な表現に改めるので、各地方公共団体におかれては、管内医療機関等へ周知いただくようお願いいたします。

**【担当】**

厚生労働省健康・生活衛生局健康課

保健指導室 佐藤、尾川

TEL：03-5253-1111（内線 8925、2394）

E-Mail：hokenshidoushitu@mhlw.go.jp

(別紙)

標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版） 新旧対照表

(傍線の部分は訂正部分)

訂正後（新）			訂正前（旧）		
265 頁 6-3 追加 解説			265 頁 6-3 追加 解説		
追加	飲酒を始めた頃の 1~2 年間は、ビールコップ 1 杯程度の少量の飲酒で、すぐ顔が赤くなる体質がありましたか？	①はい ②いいえ ③わからない	追加	飲酒を始めた頃の 1~2 年間は、ビールコップ 1 杯程度の少量の飲酒で、すぐ顔が赤くなる体質がありましたか？	①はい ②いいえ ③わからない
<b>解説</b> ：アセトアルデヒド代謝に関する体質（フラッシング）を簡易に評価できる。二つの質問のいずれかの回答が”はい“である場合は、アルデヒド脱水素酵素がヘテロ欠損型である可能性が極めて高く注14、ヘテロ欠損型では飲酒によって喉頭癌・咽頭癌・食道癌などのリスクが高まる可能性があるため、 <u>より注意が必要である。</u>			<b>解説</b> ：アセトアルデヒド代謝に関する体質（フラッシング）を簡易に評価できる。二つの質問のいずれかの回答が”はい“である場合は、アルデヒド脱水素酵素がヘテロ欠損型である可能性が極めて高く注14、ヘテロ欠損型では飲酒によって喉頭癌・咽頭癌・食道癌などのリスクが高まる可能性があるため、 <u>適度な飲酒を心掛けるように指導する。</u>		

271 頁

表6 特定保健指導において目標設定及び評価を行うための行動変容の例

その他の生活習慣	毎日体重を測り、結果を記録する
	毎日血圧を測り、結果を記録する
	1日(あるいは1週間)の飲酒量は〇合以内、もしくは純アルコール量で〇g以内にする*
	週に〇日以上、飲酒をしない日をつくる

※アルコールのリスクを理解した上で、自分に合った飲酒量を決めることが大切

【参考】：腹囲1.0cm(脂肪1.0kg)を減らすには、約7000kcal減らすことが必要である。

271 頁

表6 特定保健指導において目標設定及び評価を行うための行動変容の例

その他の生活習慣	毎日体重を測り、結果を記録する
	毎日血圧を測り、結果を記録する
	1日の飲酒量は適量(1合以内)にする
	週に〇日以上休肝日にする

【参考】：腹囲1.0cm(脂肪1.0kg)を減らすには、約7000kcal減らすことが必要である。