

## 5 アルコール

### ～生活習慣病予防のための飲酒対策の推進～

#### 基本的な考え方

飲酒は、昔から祝祭行事や会食など、生活・文化の一部として親しまれてきました。アルコールは適度に飲むことで、食欲増進、ストレス発散、血行促進などの作用があります。

しかし、アルコールには依存性があり、長期にわたる多量の飲酒は、健康に慢性的な影響を及ぼします。また、短時間内の多量の飲酒は死亡原因になることも指摘されています。

こうした、アルコールの様々な危険性を理解し、節度ある適度な飲酒を心がけることにより、健康への影響を減らすことが重要です。

#### 目 標 アルコールによる健康への影響をなくしましょう

##### 多量飲酒者の減少

健康被害や社会的な影響の大きい「多量に飲酒(一日平均純アルコール約60g以上の摂取)をしている人」の割合は、飲酒習慣がある人のうち、17.2%となっています。健康への影響を考え、「多量に飲酒する人」の割合を13%以下にすることを目標とします。

多量に飲酒する人の割合の減少	
現 状 値	目 標 値
17.2%	13%以下

(現状値は、平成14年度「市民健康生活アンケート」による)

##### 多量の飲酒量(純アルコール約60g)

種類	ビール	日本酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
量	500ml 缶 3 缶	3 合 540ml	ダブル3杯 180ml	1.5 合 270ml	ボトル1本 720ml

(「健康日本21」より)

## 未成年者の飲酒の防止

未成年者の飲酒は、法律（未成年者飲酒禁止法）で禁じられています。飲酒習慣がある人のうち、「未成年期から飲み始めている人」の割合は、男性 53.9%、女性 38.0%となっています。飲酒開始年齢が低いほど、健康への影響が大きく、将来にわたり大きな危険を伴うことから、未成年者の飲酒をなくすことを目標とします。

平成 14 年度「市民健康生活アンケート」より

## 「節度ある適度な飲酒」の知識の普及

国内外の研究データでは、男性で 1 日あたり純アルコール 10~19g、女性では 1 日あたり 9g までが最も死亡率が低く、これより 1 日あたりのアルコール量が増加するに従い、死亡率が上昇することが示されています。

アルコールによる健康への影響をなくすために、節度ある適度な飲酒量（1 日平均純アルコールで約 20g）の知識を普及することを目標とします。

### アルコールが関係するいろいろな病気

がん、肝疾患、心臓病、脳卒中、アルコール依存症  
急性アルコール中毒 胎児アルコール症候群 他

（「健康日本 2 1」より抜粋）

### 適度な飲酒量（純アルコール約 20g）

種類	ビール	日本酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
量	500ml 缶 1 缶	1 合 180ml	ダブル 1 杯 60ml	0.5 合 90ml	グラス 2 杯 240ml

飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を奨めるものではありません。

（「健康日本 2 1」より）

### 「節度ある適度な飲酒」として気をつける点

女性ホルモンがアルコール代謝を低下させるため、女性は、男性よりも少ない量が適当です

少量の飲酒で顔が赤くなるなど、アルコール代謝能力の低い人は、通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当です

65 歳以上の高齢者は、より少量の飲酒が適当です

アルコール依存症者は、適切な支援のもとに完全断酒が必要です

（「健康日本 2 1」より抜粋）

## 市民の健康づくり

### <市民のこころがけ>

家庭内で飲酒について話し合いましょう

節度ある適度な量を知り、健康的な飲酒をしましょう

未成年者は飲まない、未成年者に飲ませないようにしましょう

飲めない人がいることを知り、飲酒を強制しないようにしましょう

断る勇気を持ちましょう

### <市のとりくみ>

多くの機会を通じて、アルコールが及ぼす健康への影響についての知識の普及に努めます

アルコールに関する相談窓口の情報提供に努めます