

5 飲酒



休肝日をつくり，飲むなら適量まで！

お酒と上手につき合うためにも，お酒を飲むときには食事バランスを考えながら適度な飲酒を守り，1週間に2日は飲酒をせず肝臓を休める“休肝日”をつくるのが大切です。

現状と課題

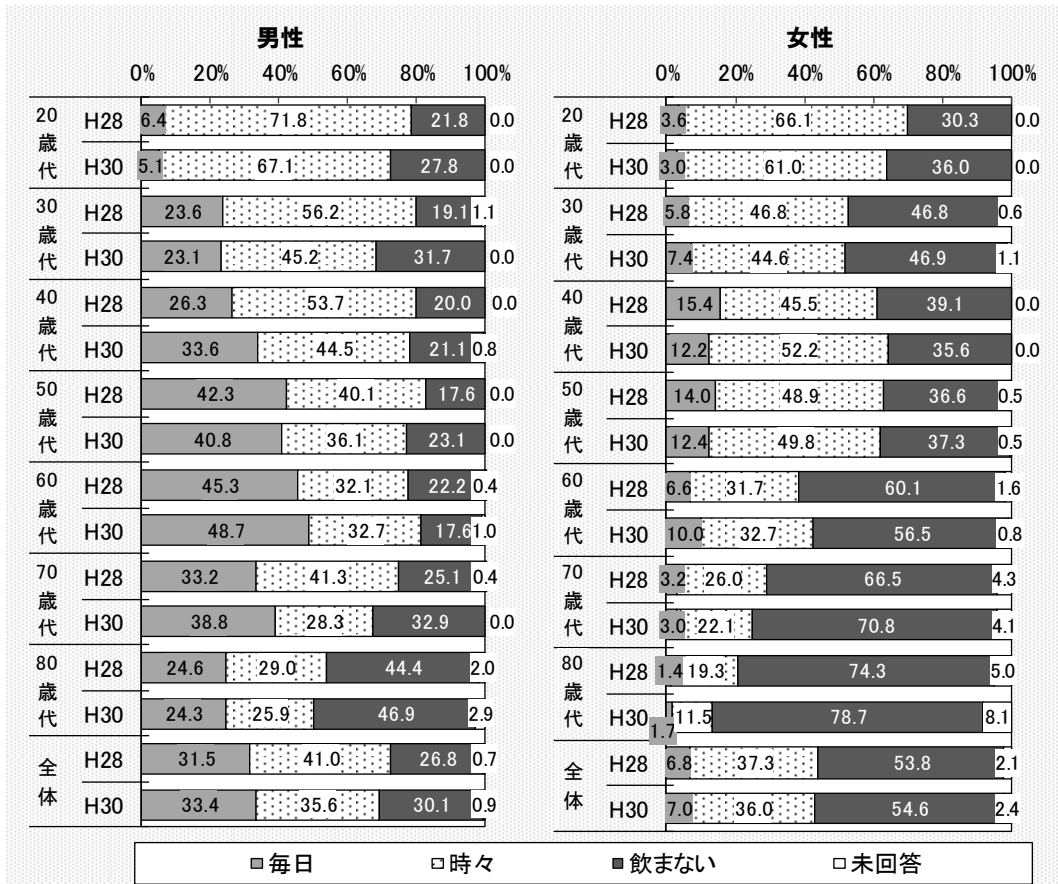
アルコールは多量に飲酒し続けることで，がん・高血圧・糖尿病・肝硬変・肥満・アルコール依存症・脳委縮などの健康被害を起こす原因となります。

アンケート調査によるとほぼ毎日飲む人は18.7%で，お酒を飲む人のうち，1日の量が2合以上の人が31.7%でした。アルコールに関する正しい情報提供を得て，節度ある適度な飲酒習慣を身につけることが重要です。

節度ある適度な飲酒は前回から改善されていません

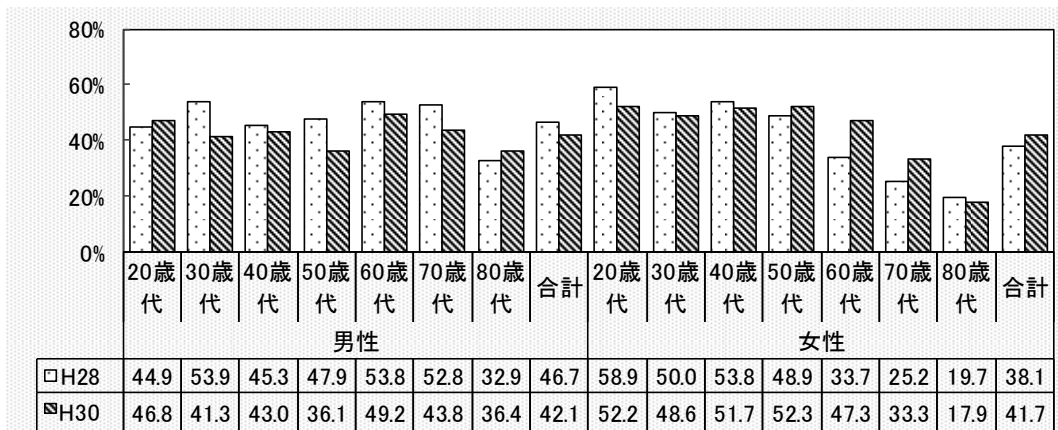
- アンケート調査によると，毎日お酒を飲む人の割合は，男性では33.4%，女性では7.0%となっています。また，40・60・70歳代男性では毎日飲む割合が増加しています。
- アンケート調査によると，節度ある適度な飲酒量を知っている人の割合は，男女ともに4割強となっています。また，30・50・70歳代男性で5ポイント以上減少している一方で，60・70歳代女性では5ポイント以上増加しています。

日常的な飲酒の状況



資料：健康についてのアンケート調査

節度ある適度な飲酒量を知っている人の割合



資料：健康についてのアンケート調査

【これまでの取組状況】

- アルコールに関する問題がある人に対しては、個別支援とともに専門相談（アルコール専門相談・アルコール家族教室など）を利用し、専門機関と連携しながら対応しています。
- 飲酒の適正量やアルコールによる健康への影響について普及啓発を実施しています。

中間評価項目及び目標

評価項目	ベースライン値 (H28)	現状値 (H30)	目標値 (R05)	評価 (R01)	
節度ある適度な飲酒量を知っている人の割合の増加	41.4%	41.6%	50.0%	C	
毎日飲酒している人の割合の減少	男性	31.5%	33.4%	15.0%	C
	女性	6.8%	7.0%	3.0%	C

施策の方向性（これからの取組）

節度ある適度な飲酒量を知っている人の割合，毎日飲酒している人の割合はともに改善されていない状況です。

特に節度ある適度な飲酒量を知っている割合の低い男性の働き盛り世代・若い世代を中心に，飲酒の適正量やアルコールによる健康への影響について周知していくとともに，アルコールに関する問題がある人には専門機関と連携しながら対応していきます。

目標 ●適正飲酒に取り組み，週2日以上休肝日を設けましょう。

市民の取組



- 1日当たりの飲酒量の適量を理解し，守ります。
- 毎日飲酒する人は，週2日以上お酒を飲まない日をつくります。
- 飲酒以外のストレスの解消方法を見つけます。

**地域、事業所、
学校などの取組**



- 集会などの席で無理にお酒をすすめません。
- 会合などでは、お互い節度ある飲酒を心がけます。

行政の取組



- 飲酒に関する相談窓口の情報を提供します。
- 飲酒の適正量やアルコールによる健康への影響について啓発します。
- アルコールに頼り過ぎないストレスの対処法を身につけるよう周知します。
- アルコールに関する問題がある人に対して、県が実施している個別支援とともに専門相談（アルコール専門相談・アルコール家族教室など）を利用し、専門機関と連携しながら対応します。



飲酒は適量を。休肝日をつくりましょう

健康日本 21（第二次）において生活習慣病のリスクを高める量の飲酒とは 1 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40 g 以上、女性 20 g 以上と定義されています。また、1 日に純アルコールを 60 g 以上摂ることを多量飲酒といいます。毎日アルコールを飲むと、肝機能の低下を招きかねない上、胃腸の粘膜に負担がかかります。休肝日を設けることで、肝臓や胃腸を休ませるだけではなく、エネルギーの摂りすぎ防止にもつながります。

主なお酒の適量の目安：「1 日平均純アルコール約 20 g 程度」に換算されるお酒の量

1 日これらの中のいずれか一つ

日本酒	ビール	ウイスキー・ ブランデー	ワイン	焼酎
度数 15% (1合 180ml)	度数 5% (中瓶 1 本 500ml)	度数 43% (ダブル 60ml)	度数 12% (200ml)	度数 25% (100ml)

参考：健康日本 21