

5

アルコール

目標

目標 1 未成年者の飲酒をなくす

目標 2 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人を減らす

目標 3 妊娠中の飲酒をなくす

指標

指標 1 飲酒する未成年者の割合

男 性
女 性

現 状
5.0%※1
1.3%※1

目 標
0%

指標2-1 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性 20g 以上の人)の割合

男 性
女 性

現 状
21.6%※1
9.6%※1

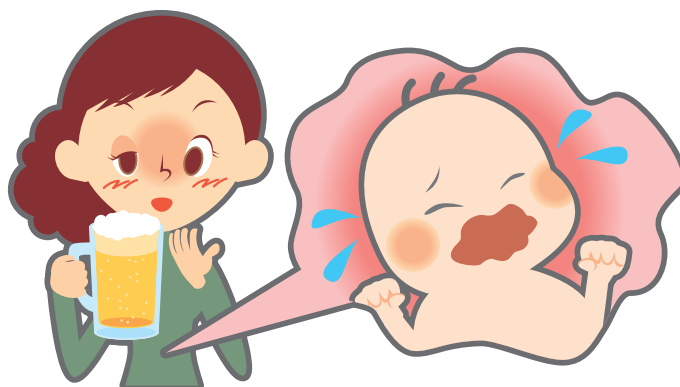
目 標
18.4%
8.2%

指標2-2 妊娠中に飲酒する人の割合

現 状
3.7%※2

目 標
0%

※1 「健康に関する市民アンケート」(平成 23 年度)より
※2 「子育てに関する市民アンケート」(平成 23 年度)より



市民のとりくみ

□ 未成年者はお酒を飲まない！ 勧めない！

心身ともに成長期にある未成年者の飲酒は、臓器が未発達のため急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすく、健康上の危険性が成人よりも大きいと言われています。

□ 週に二日は休肝日

休肝日を設けることも、飲酒量を減らす工夫のひとつです。

□ 飲む日も、純アルコール約 20 g 程度までにし、飲みすぎに注意！

1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上になると生活習慣病のリスクを高めます。

純アルコール約 20 g 程度のお酒の目安

ビール	日本酒	ウィスキー	焼酎	ワイン
缶ビール 1 本 500ml	1 合 180ml	ダブル 60ml	0.5 合 90ml	グラス 2 杯 240ml

□ 妊娠中はお酒を飲まない

妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群や発育障害を引き起こします。授乳中の飲酒は血液中のアルコールが母乳に移行します。妊婦や授乳している女性の周囲の人たちも飲酒の危険性を理解し、飲まない努力を支援しましょう。

健康コラム

知っていますか？ アルコールと生活習慣病

飲酒による「がん、高血圧、脳出血、脂質異常症」などへのリスクは、一日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇すると言われています。また、飲酒量が多い人ほど、肝疾患におけるアルコール性肝障害の比率が増加します。

市のとりくみ

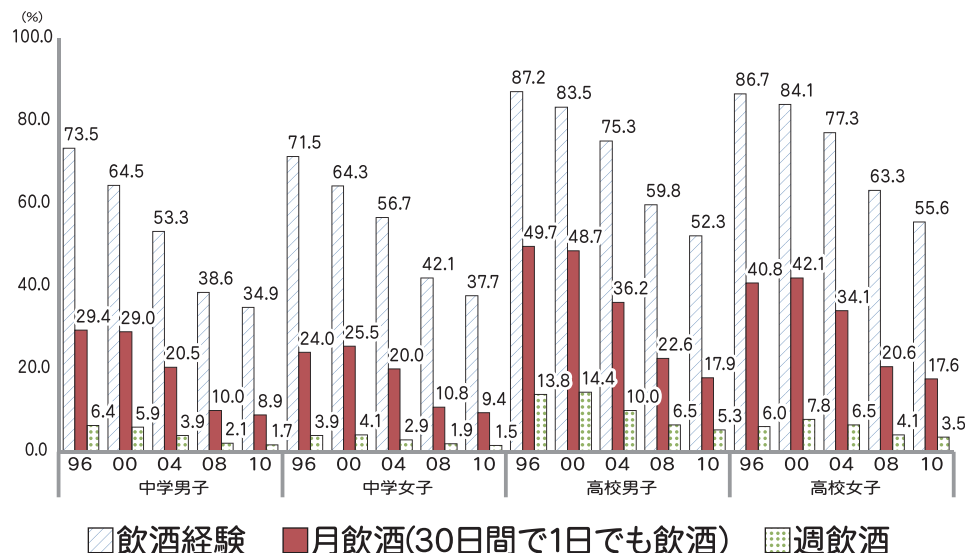
- 保健所の事業において飲酒についての正しい知識の普及に努めます。
- 特定保健指導の機会を利用し、個別に応じた飲酒習慣の改善を支援します。
- 医療保険者、企業、民間団体、学校等関係団体と連携し、飲酒についての正しい知識の普及に努めます。

これまでの経過と課題

未成年者の飲酒

「健康に関する市民アンケート(平成23年度)」によると、未成年者の飲酒率は、平成13年からの10年間で、男性で6.4ポイント、女性で6.3ポイント減少しましたが、男性が5.0%、女性が1.3%であり完全な防止にはいたっていません。

中学生、高校生の飲酒者割合の推移



注

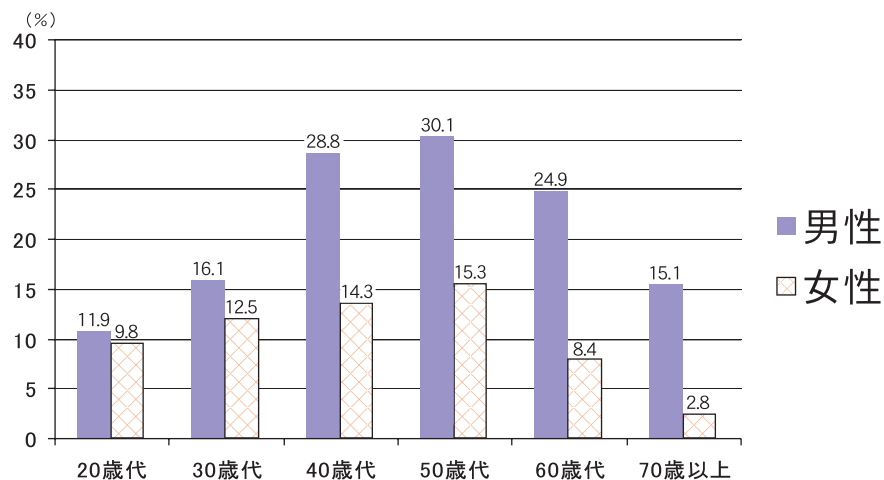
- 1) 調査年は、平成8年(96)、平成12年(00)、平成16年(04)、平成20年(08)、平成22年(10)である。
- 2) 飲酒経験は過去に飲酒経験がある者の割合、月および週飲酒は、それぞれ調査前30日および1週間に1回以上飲酒した者の割合である。

(資料:厚生労働科学研究補助金「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」)

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人)の割合は、男性が21.6%、女性が9.6%で、全国の数値より男性で6.3ポイント、女性で2.1ポイント高くなっています。

成人(20歳以上)のうち、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



「健康に関する市民アンケート」(平成23年度)