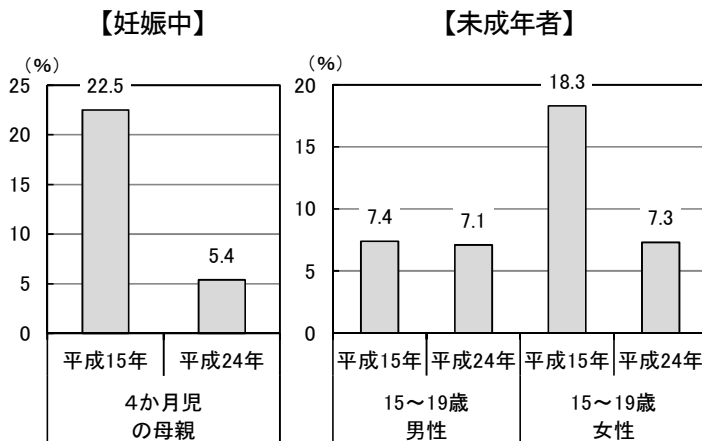


(5) 飲酒

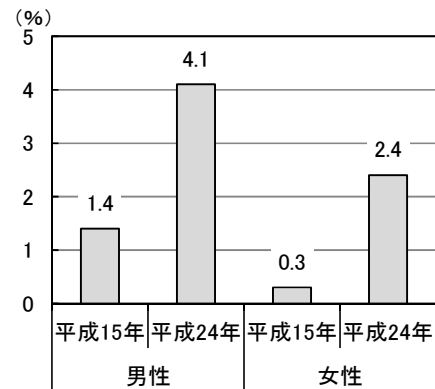
<現状・課題>

- 妊婦の飲酒は減少傾向にありますが、5.4%は飲酒しています。(図1)
- ^{※29}多量飲酒者の割合は10年前に比べて増加しています。(図2)

(図1) 飲酒している人の割合



(図2) 多量に飲酒する人の割合



資料：平成24年度「健康日本21 かりや計画最終評価報告書」

<基本的な考え方>

適度な飲酒は、食欲を増進させたり、ストレスを解消したりすることに効果がありますが、過度の飲酒は、肥満、痛風、糖尿病、胃腸病、心臓病、肝臓病などの原因となります。さらに、多量の飲酒によりアルコール依存症に陥ると、本人の健康問題のみならず、経済的破綻、家庭内暴力、虐待、飲酒運転事故など家族や社会に大きな影響を及ぼします。また、未成年者の飲酒は、健全な成長の妨げとなり、妊娠中の飲酒は、胎児の発育に害を及ぼします。このため、適正飲酒の普及啓発や未成年者、妊婦の飲酒防止対策が重要です。

重点目標

生活習慣病のリスクを高める飲酒の減少

目標項目	現状値	目標値
^{※30} 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少 (40~74歳)	男性 12.4% 女性 6.2% (平成24年度)	男性 11.0%以下 女性 5.0%以下 (平成35年度)
妊娠中に飲酒している者の減少	2.9% (平成24年度)	0% (平成35年度)



^{※29} 多量飲酒者：1日の平均純アルコール摂取量が60gを超える飲酒者。

^{※30} 生活習慣病のリスクを高める量 (飲酒)：1日の平均純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上。

節度ある適度な飲酒についての啓発や情報提供を進めることで、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少をめざします。

一般的に女性は男性に比べてアルコールによる健康障害を引き起こしやすく、さらに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。これを予防する安全な飲酒量は不明であるため、妊娠中の飲酒をなくすことをめざします。

主な酒類によるアルコール量換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶 1本 500ml)	清酒 (1合 180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎 (25度) (1合 180ml)	ワイン (1杯 120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

多量飲酒者：1日の平均純アルコール摂取量が60gを超える飲酒者。

生活習慣病のリスクを高める量（飲酒）：1日の平均純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上。

環境目標

未成年者の飲酒の減少

目標項目	現状値	目標値
未成年者の飲酒をなくすため、市内の中学・高校と健康課が連携して啓発を実施した校数の増加	0校 (平成24年度)	11校 (平成35年度)



未成年者の身体は発育発達過程にあり、臓器機能が未完成であるため、飲酒をすることで急性アルコール中毒や臓器障害を引き起こすことがあります。また、未成年者の飲酒は法律で禁止されており、学校・家庭・地域などを含めた飲酒防止対策が必要です。

未成年者の飲酒が心身に与える影響についての知識を十分に得ることができるよう、学校において正しい知識の普及を図ります。

<行政の取組み>

★ 飲酒が健康に及ぼす影響についての正しい知識の普及

○過度の飲酒は肝臓機能の低下や、高血圧、脳血管疾患など、多くの生活習慣病のリスクを高める要因となるため、適度な飲酒量についての知識の普及啓発を行います。

★ 妊婦の飲酒が健康に及ぼす影響についての正しい知識の普及

○妊娠中の飲酒は胎児に悪影響を及ぼすため、健康教育を行います。

★ 未成年者への飲酒防止対策の推進

○中学校・高校と連携し、リーフレット等の配布を行います。

<団体・企業等に求められる取組み>

- 未成年者の飲酒を防止する環境をつくります。
- 毎日飲酒する社員等に対して、保健指導や健康相談を行います。
- 未成年者にお酒を販売しません。

<市民に求められる取組み>

- 適度な飲酒量を知って、生活習慣病を予防します。
- 未成年者は飲酒をしません。
- 妊娠期、授乳期は飲酒をしません。

**お酒は適量で楽しく飲もう！
未成年者には飲ませません！**

