

アルコール

現状

酒どころ福生。でもやっぱり飲み過ぎは…

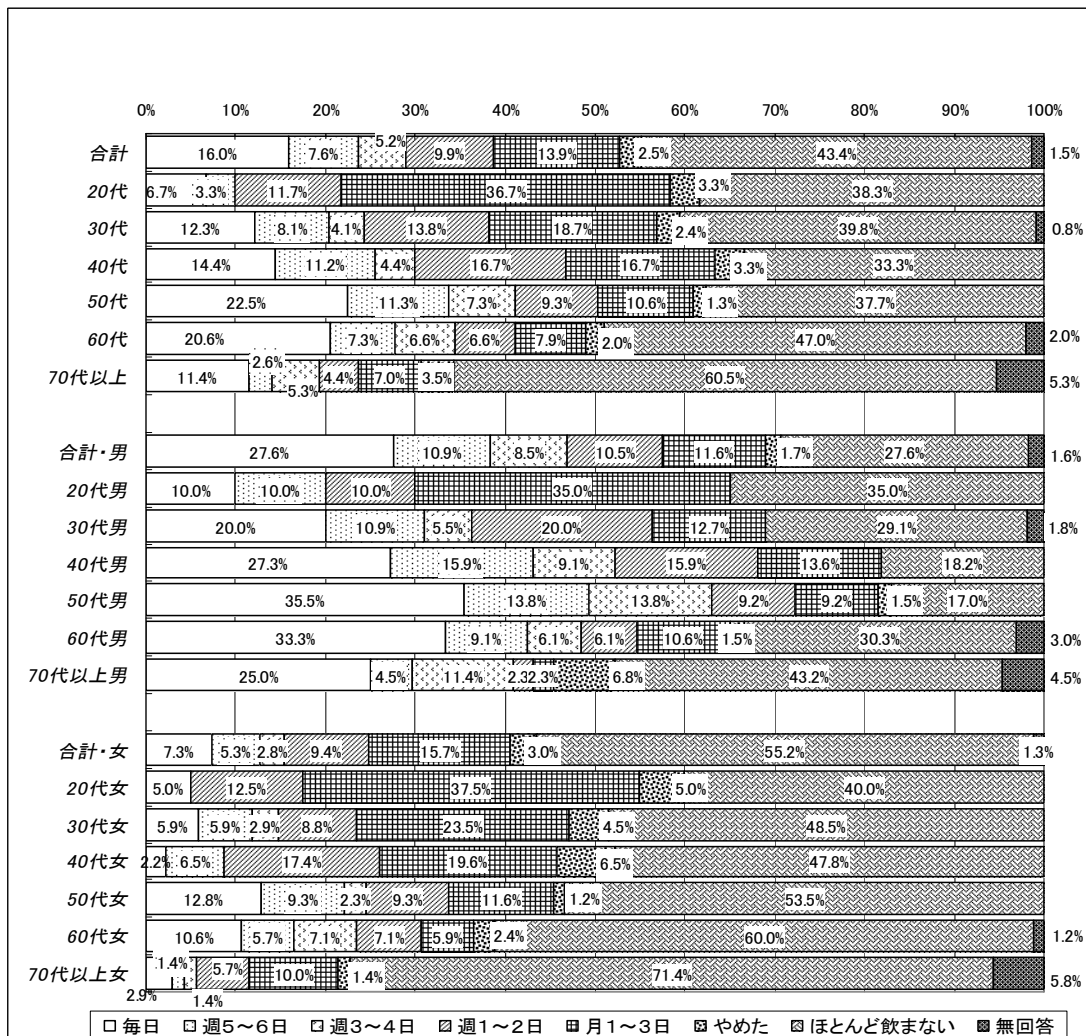
福生市は、2軒の酒蔵を持つ酒どころ。酒は昔から「百薬の長」と言われ、適量なら健康を保つとまで言われています。

しかし、福生市でお酒を飲む男性の傾向を探ってみると、若いときには、飲酒の「回数」は少ないのですが、「量」が多くなる傾向があります。1回に飲む量は20代から30代にかけて増加し、その後年代とともに減っていきます。飲酒の回数は20代から年代が進むにつれて増加し、50代でピークになり60代から減少していきます。

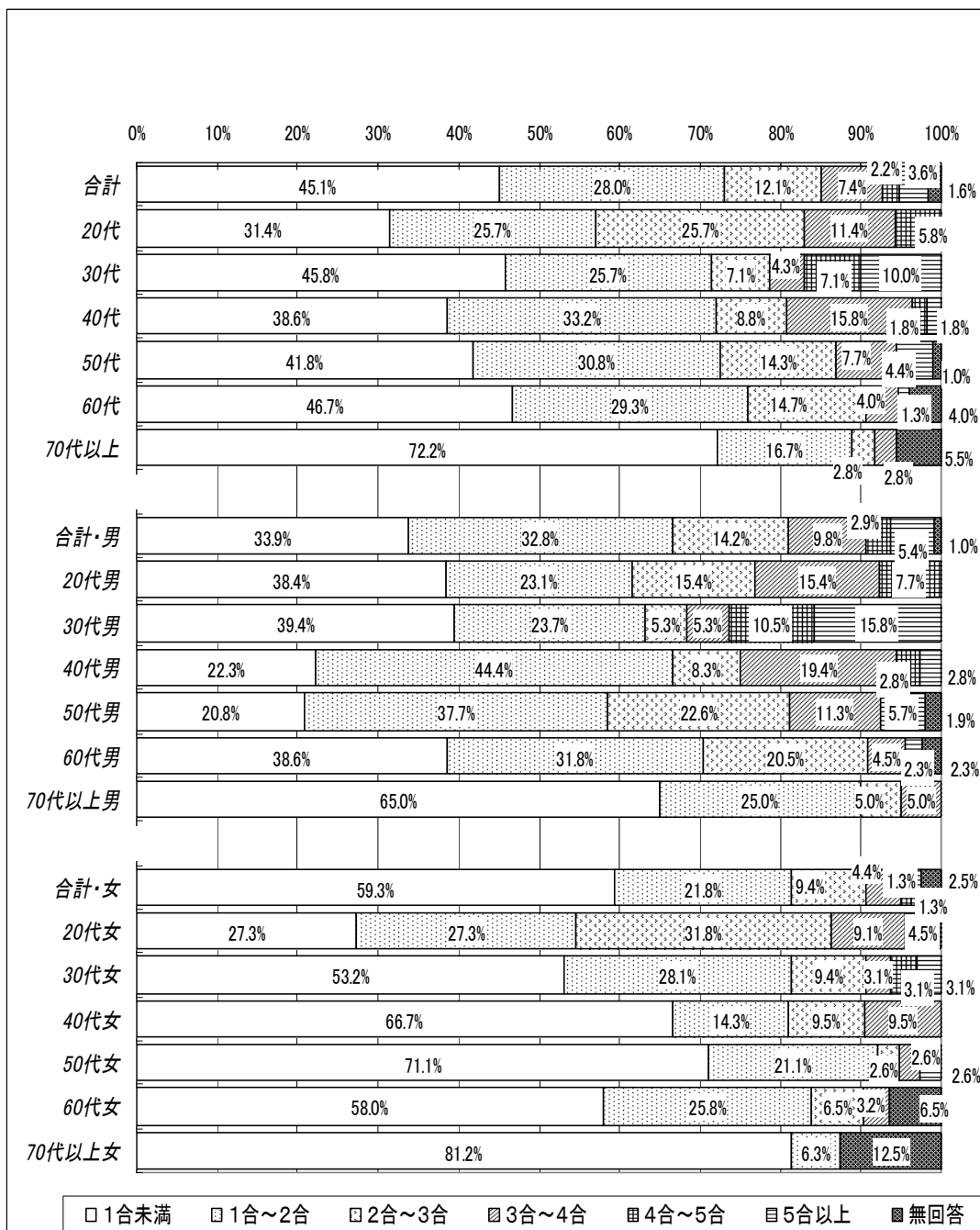
いずれにしても、男性は女性より回数、量とも多く、結果的に飲酒の適量を超えてしまっている場合が多いというのが現状のようです。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

問) 平均してどれくらいお酒を飲みますか。



問) 1日に飲むお酒の分量は、平均どのくらいですか。



課題

飲みすぎた酔っ払いと未成年はNG

飲酒の適量を知らない

- ・ 1回の適正な飲酒量や、飲酒の回数を目安を知らない人が多いようです。

未成年が飲酒している

- ・ 未成年の飲酒は禁じられているにもかかわらず、守られてない場合があります。

楽しく飲めないマナーの悪い酔っ払いがいる

- ・ お酒のイメージを悪くするマナーの悪い酔っ払いは、酒どころの敵！

目標

お酒の適量を知っているまちを目指しましょう

ほろ酔い気分で楽しいお酒を

- ◆ 適正な量と回数を守れない人を減らしましょう。
- ◆ 飲酒のマナーの良い人を増やしましょう。

指標

アルコールのバロメーター

指 標	現 状	目 標
毎日飲酒する人（問 24）	男 27.6%	↓ 減らす
	女 7.3%	↓ 減らす
3合以上飲酒する人（問 24-1）	男 18.1%	↓ 減らす
	女 6.9%	↓ 減らす
適量を知っている人（問 25）	30.5%	↑ 増やす

取り組み

適量の周知と、若い世代への啓発



ひとりひとりの取り組み

- 適正な量と回数を守りましょう。
- 未成年の飲酒を容認しないようにしましょう。
- 酔ってもマナーを守りましょう。
- お酒を無理強いしないようにしましょう。



地域での取り組み

- 適正な量と回数を地域で回覧板等を利用して周知しましょう。
- 未成年の飲酒を皆で注意しましょう。



行政での取り組み

- 適正な量と回数の周知に力を入れます。
- 若い世代への啓発と教育に力を入れます。



健康一口メモ

節度ある適度な飲酒：1日平均純アルコールで約20g程度

多量飲酒者：1日平均純アルコールで約60gを超え多量に飲酒する人

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(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度 数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール 量	20g	22g	20g	50g	12g

(出典)「健康日本21実践の手引き」厚生省(現厚生労働省)

