

飲 酒

現 状

市民アンケートの結果を見ると、飲酒頻度についての設問では「毎日」及び「ほぼ毎日飲酒をする人」と回答する人が、前回の調査時との比較では全体的に減少しています。男性の方が圧倒的に飲酒する人の割合が多く、女性では半数がほとんど飲まないと回答しています。

また、飲酒量については、1回の飲酒量が1合未満の人が全体の半数近くという結果でした。3合以上飲酒をする人の割合が男女とも減少傾向にあります。

「1回の飲酒の適量を知っていますか」という設問では、「適量を知っている」と回答する人が、男女とも増加傾向にあり、全体の約30%の人が適量を知っているという結果が出ています。しかし、逆を返せば飲酒の適量を知らないという人が全体の半数以上に上ります。今後も節度ある飲酒に関する知識の普及が必要です。

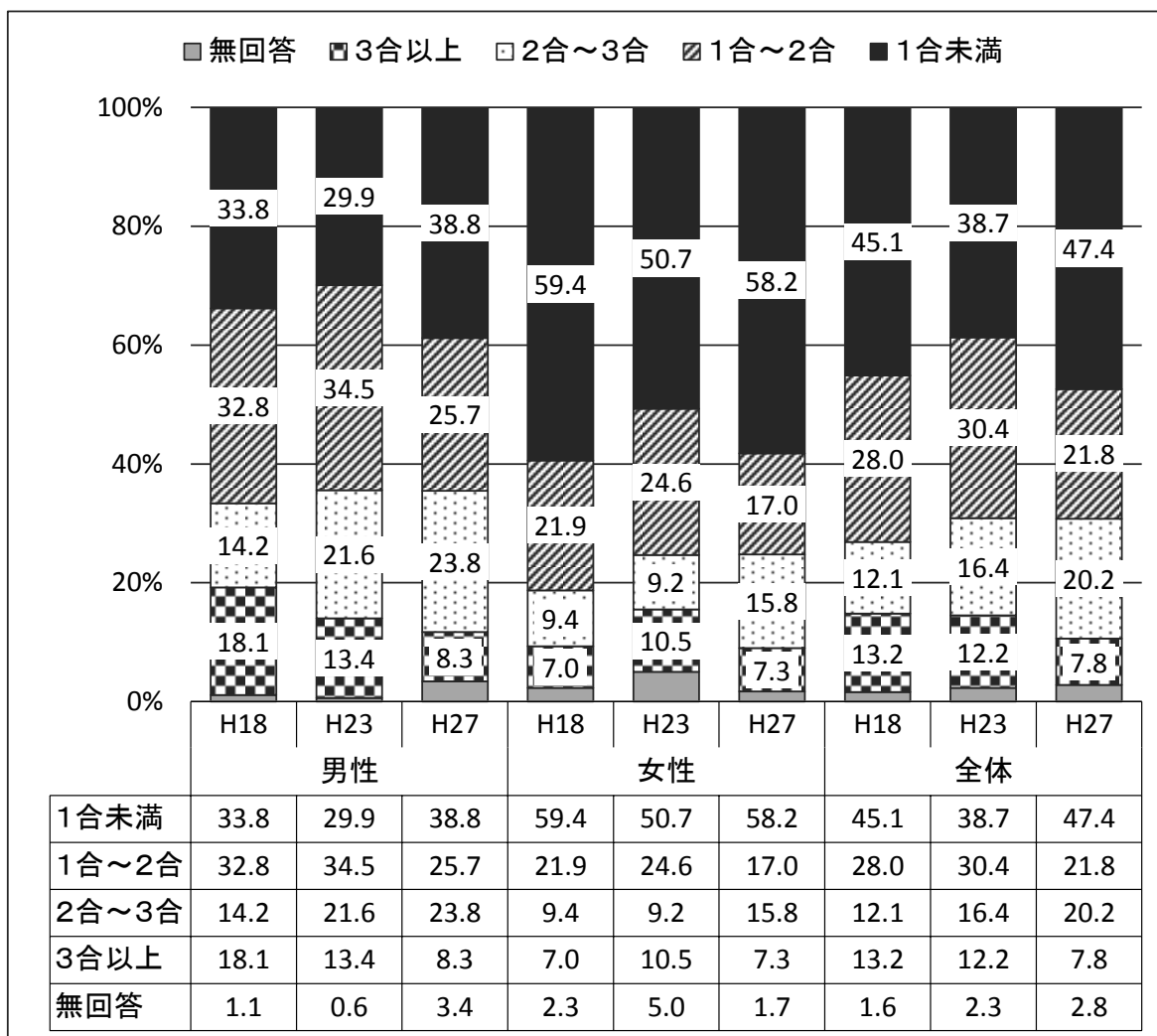
なお、一般的に女性は男性に比べ、飲酒による肝臓などの臓器障害を起こしやすいと言われており、特に妊娠中の飲酒は胎児の発育障害を起こす場合もあり、生まれてくる子どもの健康に大きく影響する可能性があります。20代、30代は妊娠出産をする方も多く、この年代の認知度が特に低くなっているため、妊娠中の禁酒も含めて周知を図る必要があります。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

《平成18年度、23年度、27年度の「男女別飲酒頻度」について》 (％)

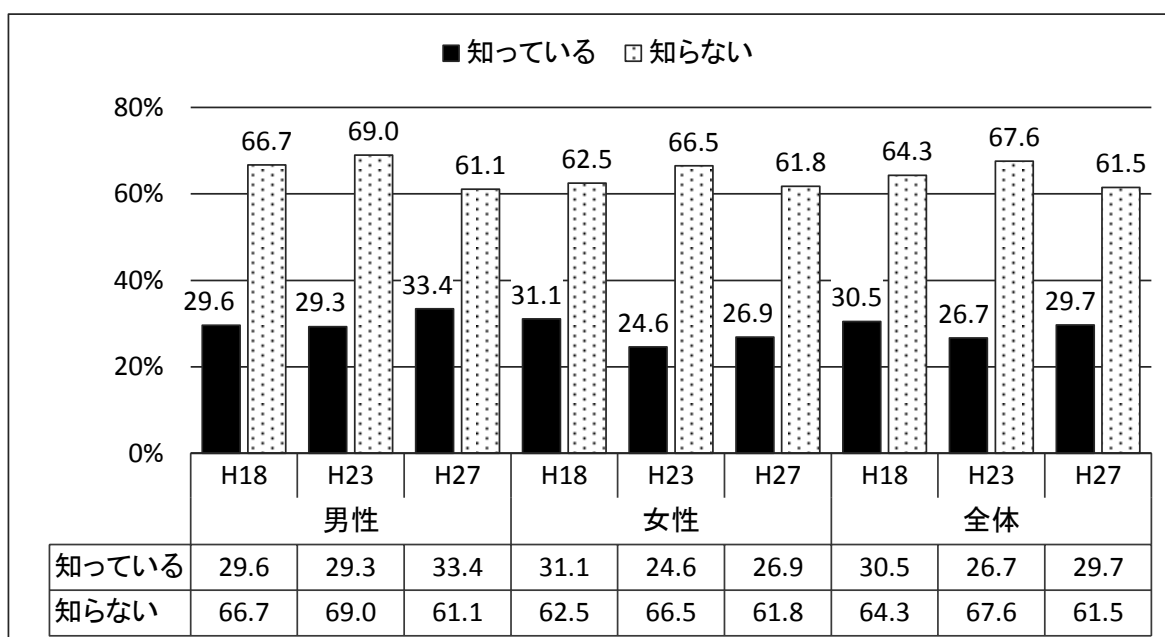
	男性			女性			全体		
	H18	H23	H27	H18	H23	H27	H18	H23	H27
毎日	27.6	30.3	28.7	7.3	9.5	8.5	16.0	18.8	17.1
週5～6日	10.9	10.1	8.6	5.3	2.8	1.9	7.7	6.0	4.7
週3～4日	8.5	6.3	8.0	2.8	4.5	5.0	5.2	5.3	6.2
週1～2日	10.5	9.4	6.4	9.4	7.3	9.7	9.9	8.2	8.3
月1～3日	11.6	11.5	14.0	15.7	15.6	14.0	13.9	13.8	14.0
やめた	1.7	4.5	5.1	3.0	0.8	2.4	2.5	2.5	3.5
ほとんど飲まない	27.6	27.5	26.4	55.2	57.5	54.7	43.4	44.2	42.7
無回答	1.6	0.4	2.8	1.3	2.0	3.8	1.4	1.2	3.5

《平成18年度、23年度、27年度の「男女別飲酒量」について》

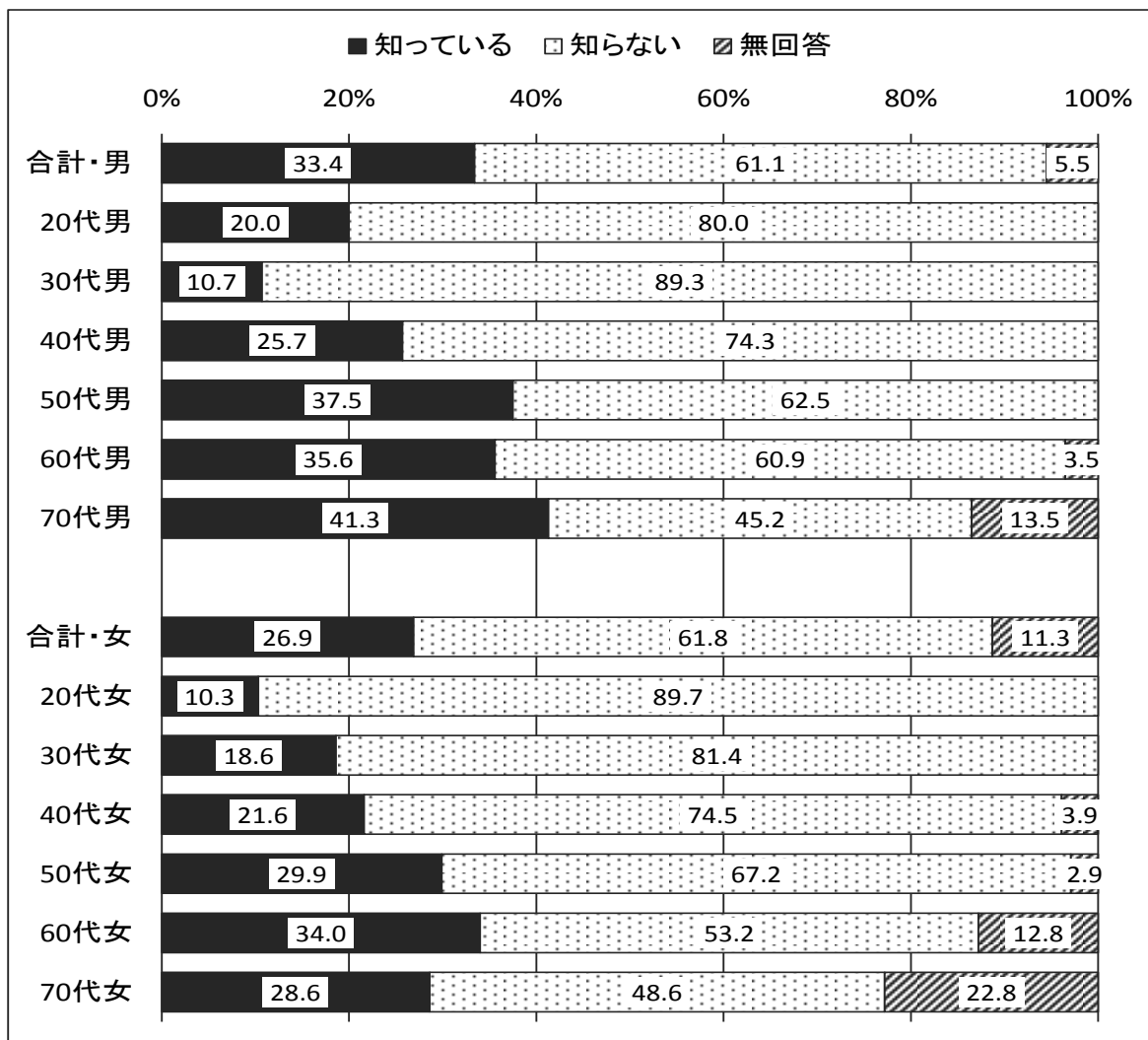


《平成18年度、23年度、27年度の「男女別飲酒量の適量について知っている人の比率」について》

◆無回答は除く



問 31) 成人の1日当たりの飲酒の適量※1を知っていますか



※1 1日に飲むお酒の適量は日本酒1合程度(厚生労働省)とされています。

課題

飲酒の適量を知らない

- 飲酒をする全ての人々が、節度ある飲酒量を心掛けられるように飲酒に関する知識の普及が必要です。
- 特に妊婦や授乳中の女性が飲酒を控えるようアルコールに関する知識の普及が必要です。

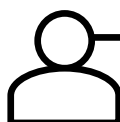
目標

- ◆節度を保って適度な量の飲酒を心掛けましょう。
- ◆未成年者や妊産婦の飲酒をなくしましょう。

指 標

指 標		現 状	目 標
毎日飲酒する人の割合 (問 30)	男性	28.7%	↓ 減らす
	女性	8.5%	↓ 減らす
多量飲酒(3合以上)して いる人の割合(問 30-1)	男性	8.3%	↓ 減らす
	女性	7.3%	↓ 減らす
飲酒の適量を知っている人の割合(問 31)		全体 29.7%	↑ 増やす

取 組



一人ひとりが取り組むこと

- 適量を知って節度ある飲酒を心掛けましょう。
- 未成年者、妊産婦には飲酒させないようにしましょう。
- 一気飲みなど、無理な飲み方をしない、また、させないようにしましょう。



地域で取り組むこと

- 未成年者の飲酒を見つけたら、みんなで注意しましょう。
- 未成年者、妊産婦には飲酒させない、また節度ある適量飲酒の環境作りに努めましょう。



市が取り組むこと

- 未成年者の禁酒に関する教育と若い世代へのアルコールの害に関する啓発を行います。
- 適正な飲酒量に関する情報提供に努めます。
- 妊婦の飲酒の弊害等について、パパマクラス(両親学級)や母子健康手帳の交付時に周知を図ります。



ご存じですか？

お酒の適量について

お酒の適量は個人差があり、また同じ個人でもその日の体調によって変化することもあります。下表のように 1 単位のお酒が適量の目安とされています。なお、女性は一般的に、アルコールの影響が及びやすいとされています。

お酒の1単位（純アルコールにして20グラム）

種類	アルコール度数	量	
ビール	5度なら	中びん1本	500ml
日本酒	15度なら	1合	180ml
焼酎	25度なら	0.6合	約110ml
ウィスキー	43度なら	ダブル1杯	60ml
ワイン	14度なら	1/4本	約180ml
缶チューハイ	5度なら	1.5缶	約520ml

（厚生労働省 健康日本21(第二次)わたしたちは健康家族！！）

アルコール量の計算式

お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8

例) ビール中びん1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20

適正飲酒の10か条

（出典：公益社団法人アルコール健康医学協会）

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

