

# アルコール

- 節度ある適度な飲酒は、健康によい影響を与えることや、休養やリラクゼーションなどに効果がある一方で、過度の飲酒は、肝臓機能の低下、高血圧、脳血管疾患、神経障害などの多くの生活習慣病の原因となる場合があります
- 飲酒には習慣性があり、アルコール依存症になると、社会への適応力などが低下し、また、このことにより、家庭の崩壊など深刻な問題を引き起こす原因となる場合があります。

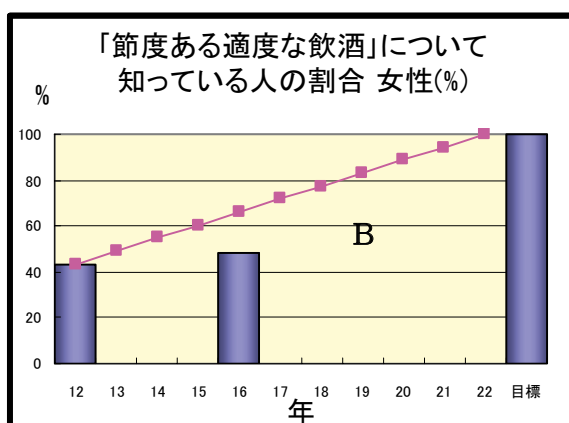
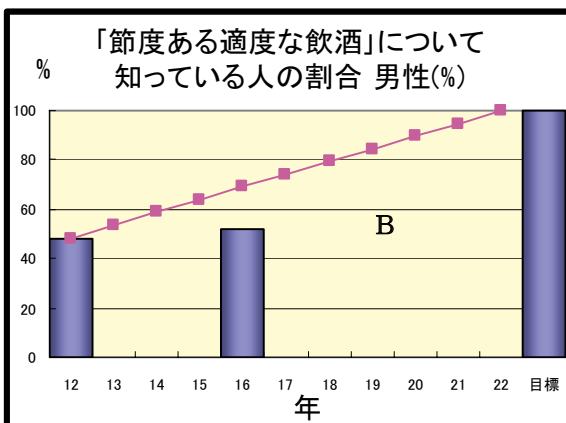
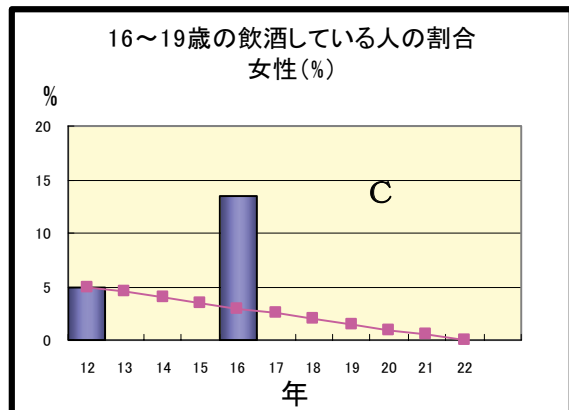
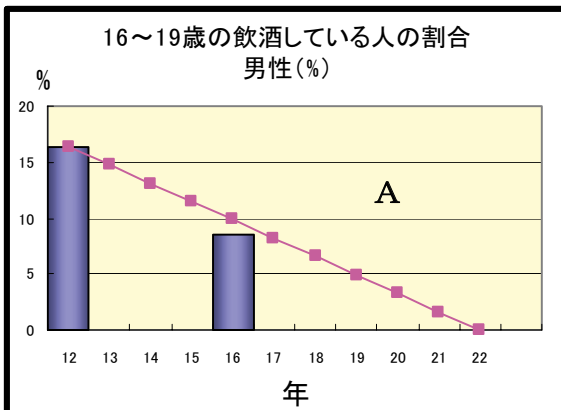
## 【中間評価時点の現状と課題】

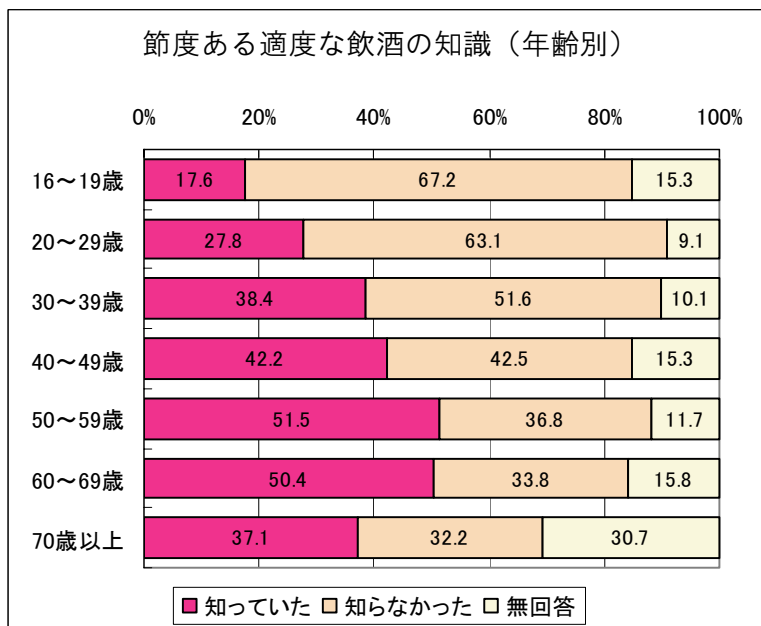
(中間評価における指標の達成等の状況)

分野	達成(A)	改善(B)	悪化(C)	保留(D)	不明(E)	合計
アルコールに関する指標	4 (44.4%)	2 (22.2%)	3 (33.3%)	0 (-)	0 (-)	9 (100%)

(現 状)

- 基本健康診査における「肝疾患(内アルコール性)(疑いを含む。)の要指導・要医療者」の割合が増加しています。
- 多量に飲酒(1日平均純アルコール 60 グラム以上)する人の割合は、男性で増加していますが、女性は減少しています。
- 16歳から19歳の飲酒している人の割合は、男性では減少していますが、女性では増加しています。
- 節度ある適度な飲酒(1日平均純アルコール約20グラム)について知っている人の割合は、男女ともに増加していますが目標値には達していません。





資料:愛知県「生活習慣関連調査」(平成16年)



○ お酒の純アルコールの換算目安（適度な飲酒の目安）

種別	ビール (中瓶1本・500ml)	清酒 (1合・180ml)	ウイスキー (60ml)	焼酎 (100ml)	ワイン (200ml)
	アルコール濃度	5%	15%	43%	25%
純アルコール量	20g	22g	21g	20g	19g

（課題）

- 「多量に飲酒する人の割合(成人男性)」が増加していますので、多量飲酒が精神的・身体的な健康に影響を及ぼすことの周知を図っていく必要があります。
- 「16歳から19歳の飲酒している人の割合(女性)」が増加していますので、未成年者の飲酒が、精神的・身体的な健康に影響を及ぼすことの周知を図っていく必要があります。
- 「基本健康診査のアルコール性肝疾患(疑いを含む。)の割合」が増加していますので、アルコールによる健康障害等の相談についても充実していく必要があります。

【取組方向】

(県民自らの取組)

- 飲酒の健康への影響について正しい知識を身につけます。
  - 成長期: 未成年のうちは、お酒を飲みません。
  - 成人期: お酒を飲むときは、楽しく飲み、多量飲酒(日本酒換算3合程度以上)は控えます。  
: 飲酒量には個人差があるため、無理強いはいしません。
  - 老年期: マイペースで楽しく適度に飲みます。

(関係機関の取組)

- 酒類の対面販売を促進します。
- 大学等において、節度ある適度な飲酒(日本酒換算1合程度)についての普及啓発を図ります。

(行政の取組)

- 多量飲酒による健康影響や節度ある適度な飲酒についての知識の普及を図ります。
- 学校教育や健康教育において、飲酒に関する知識の普及を図ります。
- 保健所、精神保健福祉センター、市町村等におけるアルコールに起因する健康問題の相談体制の整備を図ります。

【指標・目標】

番号	重点項目	種類	項目	指標	資料	新目標	県独自指標	策定時		中間評価時	
								ベースライン値	直近値	判定区分	新目標値(単位等)
1		健康	肝疾患(内アルコール性(疑いを含む))の要指導・要医療者の減少	基本健康診査の肝疾患の要指導・要医療者の割合(%)	老人保健事業報告		○	5.0	6.2	C	4.5 %以下
2		行動	多量に飲酒する人の減少	多量に飲酒する人の割合 成人男性(%)	愛知県 「生活習慣関連調査」			4.6	6.3	C	3.6 %以下
				多量に飲酒する人の割合 成人女性(%)				0.8	0.6	A	0.6 %以下
3	○	行動	未成年者の飲酒をなくす	16～19歳の飲酒している人の割合 男性(%)	愛知県 「生活習慣関連調査」			16.4	8.5	A	0 %
				16～19歳の飲酒している人の割合 女性(%)				5.0	13.4	C	0 %
4	○	行動	「節度ある適度な飲酒」の知識の普及	「節度ある適度な飲酒」について知っている人の割合 男性(%)	愛知県 「生活習慣関連調査」			48.4	51.6	B	100 %
				「節度ある適度な飲酒」について知っている人の割合 女性(%)				43.6	48.4	B	100 %

注)   = 策定時の目標値を変更しました。



エアフィーからの提案

飲酒のルールを守りましょう!

〔未成年が飲酒をしてはいけないワケ。〕

身長・体重の伸びが悪くなるなど体の成長を妨げます。

大人より短時間でアルコール依存症になりやすい。

無理に飲酒することが多く、急性アルコール中毒をおこしやすい。



〔体質別適正飲酒のご提案〕

酒がまったく飲めない方	飲まない。
コップ一杯で顔が赤くなる方	付き合い程度にとどめ、顔が赤くなったらそれ以上飲まない。
酒を飲んでも顔に出ない方	1日1合、ビールなら中ビン1本まで。休肝日を週に最低2日つくる。

## エアファイからの提案



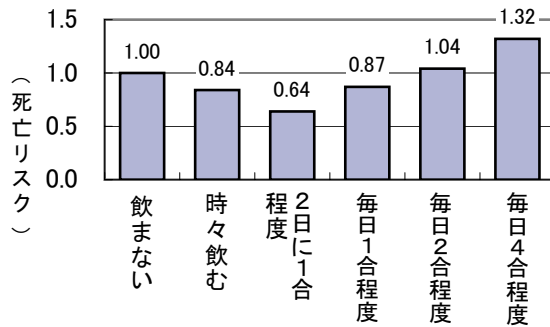
### 「節度ある適度な飲酒量」の根拠って何？

お酒を飲まない人の死亡リスクを1とした場合、時々飲む（2週間に1回程度）は、0.84、2日に1合程度飲む人は、0.64となり、死亡リスクが低くなっていました。毎日1合程度飲む人は、0.87ですが、量が増えるに従い、死亡リスクが高くなる傾向が認められました。

だから 1日1合レベルのお酒が適度なんだね！



40～59歳日本人男性の追跡(7年間:2万人)調査結果



資料: Am.J.Epidemiol.(1999)150,1201-1207

#### 【用語の説明】

##### 基本健康診査

老人保健法に基づき40歳以上の居住者に対して市町村が実施する健康診断で、身体計測、血圧測定、血液検査、検尿などの検査を行い、生活習慣病の早期発見や、検査結果に基づき行う保健指導により、生活習慣病の予防等を図る。