

住民の皆様へ

お酒と健康～健康に配慮した飲み方を知ろう～

毎年11月10日～16日は、アルコール関連問題啓発週間です。令和6年2月に、厚生労働省から「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表され、「飲酒量は純アルコール量(グラム)で把握すること」「飲酒量が少ないほど、飲酒による健康リスクは少なくなること」等が示されました。この機会に、お酒と健康について一緒に考えてみませんか？

<福岡県の現状>

福岡県では、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高める量(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)の飲酒をしている人が男性13.6%、女性9.2%(令和4年度県民健康づくり調査より)おられます。国は、この割合を令和7年度までに男性13.0%、女性6.4%まで減少させることを目標に掲げています。(第2期アルコール健康障害対策推進基本計画より)

適正飲酒量をご存じですか？

厚生労働省「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで

約20g程度(=2ドリンク)と定めています。

※お酒は「ドリンク数」で計算します

1ドリンク=10gです

過度な飲酒により、**生活習慣病**や**認知症**、**アルコール依存症**、**脳の機能が低下**するリスクが高まるなど、身体に悪影響を及ぼします。

結構少ない!

<2ドリンクのお酒の目安>
焼酎(水割/湯割)1杯(100ml)
酎ハイ7% 1本(350ml)

純アルコール量とは

摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)

例: ビール 500ml(5%)の場合の純アルコール量

$$500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$$

つまり、ビールの場合、500mlまでが1日の適正飲酒量になるということですね!



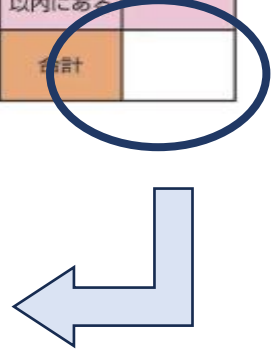
酒類と量	ドリンク数	酒類と量	ドリンク数
ビール大ジョッキ 600ml 1杯	2.4	日本酒 1合	2.2
ビール中ビン 500ml 1本	2.0	焼酎(25度) コップ180ml 1杯	3.6
ビール中ジョッキ 400ml 1杯	1.6	焼酎お湯割り濃目(6:4) コップ1杯	2.2
缶ビール・発泡酒 350ml缶 1本	1.4	焼酎お湯割り(5:5) コップ1杯	1.8
ビール・発泡酒 コップ180ml 1杯	0.7	焼酎お湯割り薄目(3:7) コップ1杯	1.1
ウイスキー ロック1杯(80ml)	2.8	缶酎ハイ(6%) 350ml缶 1本	1.7
ウイスキー ダブル1杯	2.1	ワイン グラス120ml 1杯	1.2

★お酒の飲み方を AUDIT(オーディット)でチェックしてみましょう！

AUDIT とは、WHO がスポンサーになり作成されたアルコール依存症スクリーニングテストです。

番号	質問	0点	1点	2点	3点	4点	回答
問1	どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	全く飲まない	月1回以下	月2～4回	週2～3回	週4回以上	
問2	飲酒時の純アルコール量(ドリンク数)は、1日平均してどのくらいですか？	3ドリンク未満	3ドリンク以上5ドリンク未満	5ドリンク以上7ドリンク未満	7ドリンク以上10ドリンク未満	10ドリンク以上	
問3	1回に純アルコール量6ドリンク以上飲むことがどれくらいの頻度でありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問4	飲み始めたら飲むことを止められなくなったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問5	飲酒のせいで、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問6	深酒の後体調を整えるために、迎え酒をしなければならなかったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問7	飲酒後に罪悪感・後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問8	飲酒翌朝に前日の行動を思い出せなかったことが、過去1年でどれくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問9	あなたの飲酒により、あなた自身や他人がケガをしたことがありますか？	なし		1年以上前 にある		過去1年 以内にある	
問10	親戚、友人、医師又は健康管理に携わる方が、あなたの飲酒について心配をしたり、飲酒を控えるようにとあなたに勧めたりしたことがありますか？	なし		1年以上前 にある		過去1年 以内にある	

合計点	区分	アドバイス
15点以上	アルコール依存症疑い群 24点：アルコール依存症患者の平均点 20点：アルコール依存症を疑う 15点：アルコール性肝臓がい患者の平均点	アルコール依存症が疑われ、健康や、家庭・職場での生活への悪影響が心配されます。 保健所や医療機関にご相談ください。
8点～14点	危険な飲酒群 10点：過半数が飲酒減量の忠告をうける	現在のお酒の飲み方を続けると、将来健康や社会生活に支障をきたすおそれがあります。 保健所や医療機関にご相談ください。
1点～7点	危険の少ない飲酒群	今のところ、お酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。適正飲酒を心がけ、お酒の量、頻度が増えないよう努めましょう。
0点	非飲酒群	今のところ、お酒に関する問題はないようです。



出典：「あなたのお酒の飲み方・・・大丈夫? (福岡県)」より

適正飲酒3原則を意識しましょう！※適正飲酒:「健康日本 21」で推奨されている「節度ある飲酒」のこと

- ① **適正飲酒量**を守る…1日2ドリンク(純アルコール量 20g)以下が目安です
- ② **休肝日**をつくる…週に2日、お酒を控えてみましょう
- ③ **食べながら飲む**…アルコールの吸収速度を抑えることができます

🌸お酒やこころの問題でお悩みの方は、こちらにご相談ください🌸

【福岡県の相談窓口】

福岡県南筑後保健福祉環境事務所
健康増進課 精神保健係
〒832-0823
柳川市三橋町今古賀 8-1(柳川総合庁舎 1階)
時間:平日 8時30分から 17時15分
電話番号:0944-72-2176
FAX :0944-74-3295

