

| 6 | 飲 酒

適量のお酒はリラックスをさせたり、コミュニケーションを円滑にしたりするなどの良い面もありますが、過度の飲酒はアルコール依存症や肝機能障害になりやすく、アルコール関連問題を引き起こすことがあります。そのため、節度ある飲酒を心掛ける必要があります。

スローガン

「節度ある飲酒を
心掛けよう」



府民の実践目標

1週間のうち2日は、休肝日
(飲まない日)にしよう

自分のペースを守って飲もう

食事とともにお酒を飲もう

未成年者に飲酒を勧めない

人にお酒を無理強いしない



健康づくりのための環境整備

適正飲酒に関する正しい知識の普及

未成年者の飲酒を防止

- ・小・中・高校等での酒害教育を強化する
- ・地域で、未成年者がアルコール飲料を手にしらない環境をつくる

断酒者の活動を支援する

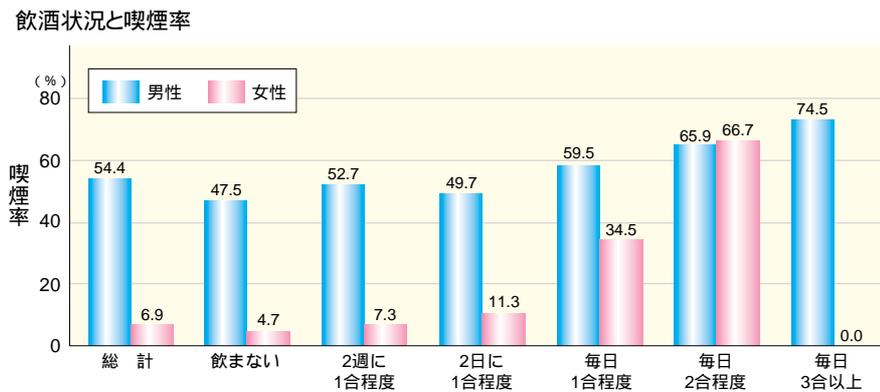
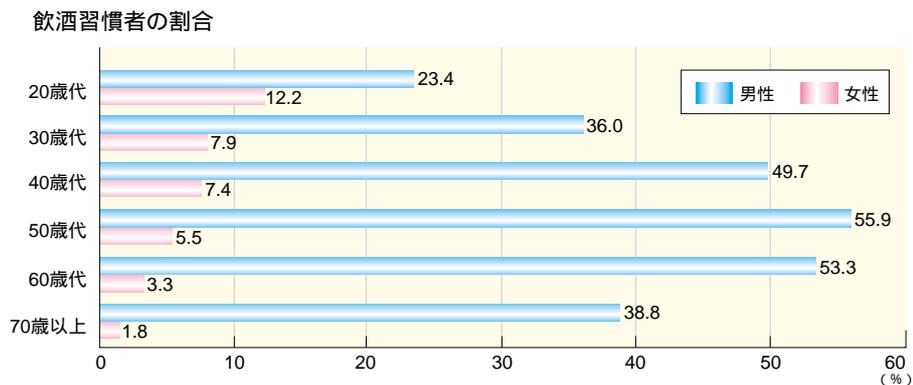
現状

<平成10年度 府民健康づくり・栄養調査>

飲酒習慣者(週に3回以上、1回1合以上飲む者)の割合は、男性では40～60歳代で高く、女性では20歳代で最も高い。

男女とも飲酒量が多い者ほど喫煙率が高くなる傾向がある。

飲酒習慣者(週に3回以上、1回1合以上飲む者)には、多量(1日3合以上)飲酒する者が多い。



「平成10年度 府民健康づくり・栄養調査」

(参考)【主な酒類換算の目安】

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

共に目指す目標（府域）

項 目	現 状	目標(2010年)
未成年者の飲酒	-	なくす
多量飲酒者(1日3合以上)の割合	男性 4.2% (府民健康づくり・栄養調査)	3.4%以下 (2割以上の減少)
適正飲酒量について知っている者の割合	-	100%
アルコールに関する教育を受ける機会の増加	-	未成年者 100%
アルコール関連問題の相談先を知っている者の割合	-	50%以上

一口メモ

適正飲酒 10か条

- 笑いながら共に、楽しく飲もう
- 自分のペースでゆっくりと
- 食べながら飲む習慣を
- 自分の適量にとどめよう
- 週に2日は休肝日を
- 人に酒の無理強いをしない
- くすりと一緒には飲まない(睡眠剤、安定剤、糖尿病薬等)
- 強いアルコール飲料は薄めて
- 遅くても夜12時で切り上げよう
- 肝臓などの定期検査を

資料：「適正飲酒の手引き」アルコール健康医学協会

