

アルコール

課題

長期にわたる多量な飲酒は、肝臓疾患やがんなどの臓器障害を引き起こし、健康に大きな影響を与えるため、多量な飲酒と健康について正しい知識の普及が必要です。

また、アルコールに関連する問題は、健康に限らず交通事故など社会的にも影響をおよぼすため、アルコールによる様々な危険性を理解し、節度ある適度な飲酒をこころがけることが必要です。

市民の取り組み

未成年者アルコールをすすめません。

アルコールの一日の適量を知ります。

多量な飲酒の健康への影響を知り、節度ある適度な飲酒をこころがけます。

市民の目標

未成年の人の飲酒をなくす

小学 6 年生 0 % (現状 男性 5 1 . 0 %、女性 4 6 . 7 %)

中学 3 年生 0 % (現状 男性 6 2 . 0 %、女性 6 5 . 7 %)

1 6 ~ 1 9 歳 0 % (現状 男性 3 0 . 4 %、女性 4 0 . 5 %)

節度ある適度な飲酒量の知識の普及

青年 ~ 高年期の男性 1 0 0 % (現状 5 0 . 9 %)

女性 1 0 0 % (現状 3 7 . 1 %)

多量に飲酒する人の減少

青年 ~ 高年期の男性 3 . 5 % 以下 (現状 4 . 4 %)

女性 0 . 9 % 以下 (現状 1 . 2 %)

多量な飲酒の影響を受ける疾患についての十分な知識の普及

肝臓疾患 1 0 0 % (中学 3 年生 5 9 . 7 %、青年 ~ 高年期 7 0 . 6 %)

妊娠への影響 1 0 0 % (中学 3 年生 6 7 . 2 %、青年 ~ 高年期 5 2 . 7 %)

胃潰瘍 1 0 0 % (中学 3 年生 4 8 . 5 %、青年 ~ 高年期 4 2 . 4 %)

高血圧症 1 0 0 % (中学 3 年生 6 2 . 2 %、青年 ~ 高年期 4 2 . 4 %)

脳卒中 1 0 0 % (中学 3 年生 4 6 . 4 %、青年 ~ 高年期 3 6 . 0 %)

がん 1 0 0 % (中学 3 年生 4 1 . 1 %、青年 ~ 高年期 2 6 . 9 %)

心臓病	100%	(中学3年生 40.5%、青年～高年期 26.6%)
痴呆	100%	(中学3年生 22.4%、青年～高年期 11.3%)

ひとことメモ

節度ある適量な飲酒量

一日平均純アルコールで約20g程度までの飲酒量を言います。

ビール 中ビン1本(500ml)

ワイン グラス2杯(1杯120ml)

日本酒 1合(180ml)

ウイスキー ダブル1杯(60ml)

多量飲酒者

一日平均純アルコールで約60gを超えて飲酒をする人を言います。

例えば、1日にビール中びん3本以上、日本酒3合以上飲む人です。

市民を支える取り組み

アルコールに関する情報を提供します。

多量の飲酒がおよぼす健康への影響についての正しい知識を普及啓発します。