

行動目標

生活習慣病のリスクを高めない飲酒量を心がけ、週1~2日は休肝日を設けよう



お酒を飲む機会が増えてくる季節ですが、飲みすぎると生活習慣病のリスクを高めるなど、体に様々な悪影響を及ぼします。この機会にお酒との付き合い方を見直してみましょう。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは



1日あたりの純アルコール摂取量が



男性 40g 以上  
ビール(500ml) 2本分



女性 20g 以上  
ビール(500ml) 1本分

Q. なぜこの基準なの??

A. がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。また、死亡(すべての死因を含む)、脳梗塞、虚血性心疾患は、飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)が男性では44g/日程度以上、女性では22g/日程度以上になるとリスクが高まることからです。

(参考)e健康づくりネット



生活習慣病のリスクを高める飲酒量は性別、年齢、体質による個人差があり、女性や高齢者、アルコール代謝能力の低い人はより少ない飲酒量とすることが必要です。

女性



- ・体内の水分量が少ない
- ・アルコール分解(代謝)酵素の働きが男性より弱い
- ・女性ホルモンの影響

高齢者



- ・身体に占める水分量の低下
- ・肝機能の低下
- ・飲酒による転倒・骨折、筋肉の減少のリスクが高い

アルコール代謝能力の低い人



日本人の約半分(41%)はお酒に弱い、またはお酒を飲めないと言われています

飲酒量の見直しとともに、週に1~2日は飲酒をしない日(休肝日)をつくりましょう。

純アルコール 20g (1合) とはどのくらい?



日本酒  
180ml (15%)



ビール  
500ml (5%)



焼酎  
約 110ml (25%)



ワイン  
約 180ml (14%)



ウイスキー  
60ml (43%)



缶チューハイ  
約 500ml (5%)  
約 350ml (7%)

【注釈】  
お酒の種類  
量(度数)

「アルコールウォッチ」

お酒の種類と飲んだ量を入力すると、アルコール量や分解時間を計算できます。詳細は、ココからチェック→



※上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。グラム表記されている商品もありますので、購入時に確認してください。

▶妊娠・授乳中の飲酒は



妊娠中の飲酒は胎児の発育を阻害し、胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。またアルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を阻害します。

▶20歳未満の飲酒は



20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。加えて、20歳未満の飲酒は肝臓をはじめとする臓器の障害が起こりやすいだけでなく、脳の機能の低下など成長段階の心身に大きなダメージを与えるリスクがあります。

下関市は「ふくふく健康21(第三次)」および、「第4次下関ぶちうま食育プラン」を推進しています。

お問い合わせ 健康推進課 231-1408

行動目標の詳細についてはコチラ→

