

# アルコールと健康

～お酒との付き合い方を知り、健康を守ろう～

令和5年11月1日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3346

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、徐々に外出したり、飲酒を共にしたりする機会が増えています。また、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合も、近年増加傾向にあります。アルコールによる健康被害を防ぐために、お酒との付き合い方を知っておきましょう。

## 適度な飲酒量を知ろう

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、節度ある適度な飲酒としての1日の飲酒量は、純アルコールにして男性は20g程度、女性はその半分程度、さらに高齢者は女性より少量とされています。

### 1日の適正飲酒量(純アルコール約20gを含む量)

ビール (5%)	日本酒 (15%)	ワイン (12%)	チューハイ (7%)
 中瓶1本 (500ml)	 1合 (180ml)	 1.5杯 (200ml)	 1缶 (350ml)

※適量はいずれか1種類です

※飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません

※厚生労働省e-ヘルスネットより一部抜粋

### 休肝日をつくる

肝臓への負担を抑えるために、週に1～2日はお酒を飲まない日をつくりましょう。

### ノンアルコール飲料の活用

最初の1本目はビール、2本目はノンアルコール飲料にするなど、アルコール摂取量を調整しましょう。

## 過度な飲酒によるストレス解消は危険です

飲酒をストレス解消の手段にしてしまうと、量や頻度が増えていく傾向があり、身体に多大な悪影響を及ぼします。また飲酒は精神面にも影響を与えるため、過度な飲酒は判断能力の低下やうつ病、自殺の危険性を高めます。飲酒以外の方法で、ストレスを解消する手段を考えておきましょう。

### 過度な飲酒への対策

- お酒は飲む分だけ冷やしておく
- 夕食と同時に飲酒も終了する
- 外で飲む回数を減らす
- おつまみに塩やしょうゆをかけない



### ストレスへの対策

- ストレスに対して、正しい知識を得る
- 自身のストレスの状態を正確に理解する
- 健康的な睡眠、運動、食習慣を身に付ける
- 趣味や外出をして気分転換をする
- リラックスできる環境をつくる

