

6 . アルコール

スローガン

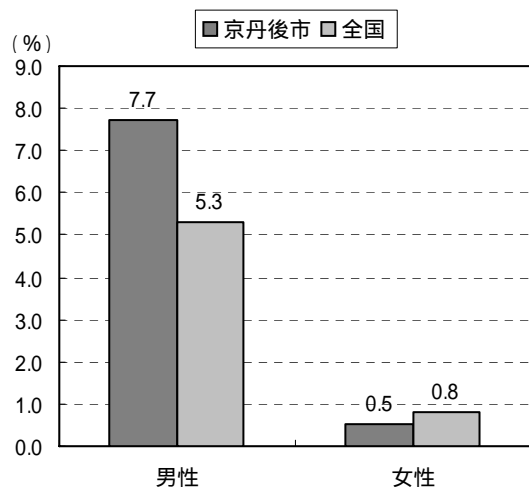
お酒は楽しくおいしく健康に

(1) 現状と課題

3合以上飲酒する人の割合をみると、女性より男性のほうが高く、また、男性は全国よりも高い傾向にあります。

アルコールを毎日飲む人の割合は、男性の40歳代、50歳代、60歳代で高い傾向がみられますが、飲酒の適量を「知っている」割合は高くなっています。「知らない」との回答は、20歳代、30歳代で多く、今後、飲酒に関する知識を普及するとともに、多量飲酒をひかえることが大切です。

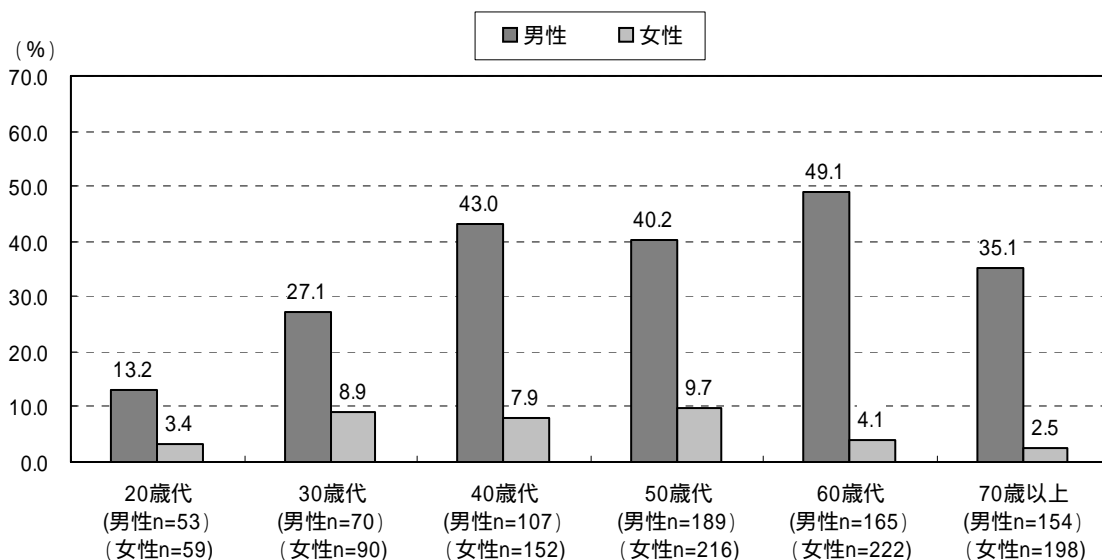
多量（3合以上）に飲酒する人の割合



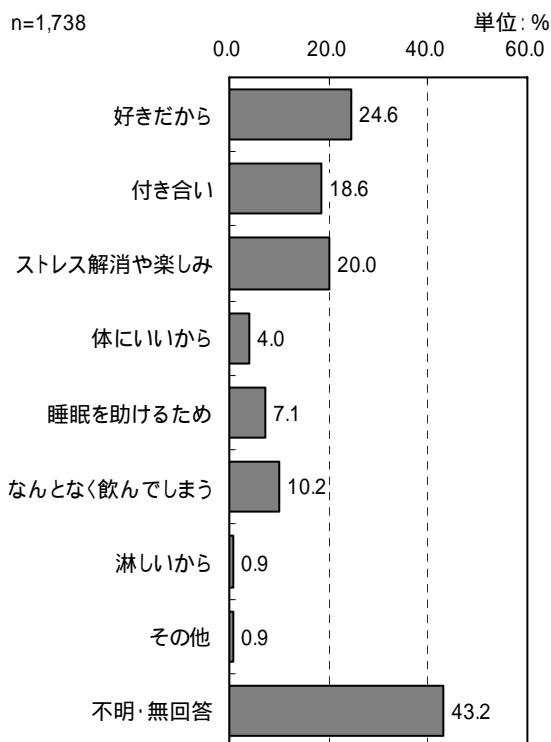
多量に飲酒する人の割合をみると、京丹後市の女性では全国に比べ、低くなっているのに対し、男性では高くなっています。

アルコールを毎日飲む人の割合

アルコールを毎日飲む人の割合を性別・年代別にみると、男性では40歳代、50歳代、60歳代で4割を超えています。一方、女性は全体的に1割未満となっていますが、30歳代、40歳代、50歳代で若干高くなっています。



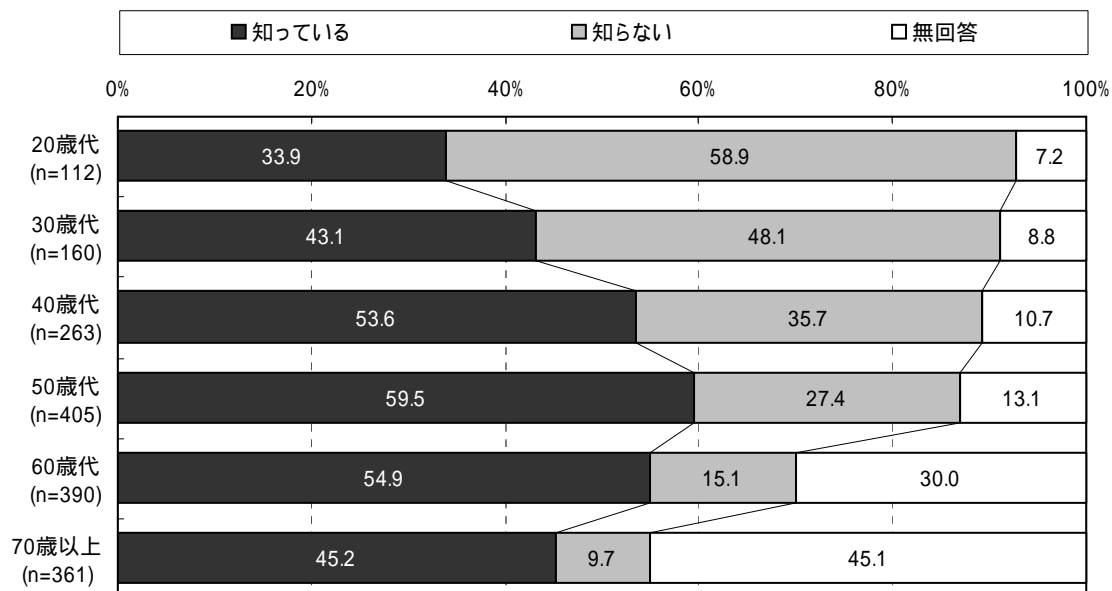
アルコールを飲む理由



アルコールを飲む理由をみると、「好きだから」「ストレス解消や楽しみ」「付き合い」との回答が多くなっています。

飲酒の適量を知っている人の割合

飲酒の適量を知っている人の割合をみると、40歳代、50歳代、60歳代で5割を超え、高くなっています。



市民の声（住民参加によるワークショップから）

酒に飲まれない、意識がなくなるまで飲まない。
 一度にたくさん飲むことがあり、飲み会が多い夫を心配しています。
 たくさんは飲みません。コミュニケーションには必要。
 仕事のグチで飲まない。悪酔いします。お酒は楽しく。
 少しでも、次の日にアルコールが残らないように考えて飲みます。
 一日の終わりにリラックス効果を期待して飲みます。
 飲酒には食欲増進の要素もあるので適量はよいのではないのでしょうか。
 私は飲めないので、無理にはすすめないでほしい。

(2)「アルコール」における施策の方向

みんなの行動目標

健康的な適正飲酒の量を知ろう

未成年者やお酒の飲めない人には飲ませない、すすめない

施策の方向

アルコール飲料は、祝祭や会食の場などで飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれています。一方で、飲酒は正常な判断を鈍らせ、交通事故の原因のひとつとなるほか、短時間内に多量の飲酒によって「急性アルコール中毒」を引き起こし死亡の原因となります。適正飲酒量を超えて長期間飲酒することにより臓器障害（肝疾患、脳障害、がんなど）を引き起こします。依存性があるため、本人の精神的・身体的健康を損なうとともに、社会への適応力を低下させ、家族や周囲に深刻な影響を与えます。精神的・身体的な発育途上にある未成年者においてはより影響が大きく、また、妊娠している女性の飲酒は、胎児性アルコール症候群などを引き起こす危険因子となります。そのため、適正飲酒に関する知識の普及に努めるとともに、妊婦や未成年者の飲酒の防止に努めていきます。

項目	内容
飲酒に関する知識の普及	学校・地域・行政の連携により、飲酒に関する知識を普及し、飲酒に対する教育や指導を図ります。また、健康教育・健康相談を通じて、飲酒と健康問題の関係や休肝日の設定の必要性、飲酒に対する体質の理解などに努め、適正飲酒に関する知識を普及していきます。
未成年者の飲酒防止の啓発	家庭や学校、地域は未成年者の飲酒を防止するため連携し、教育・啓発を徹底します。また、地域で未成年者にお酒を売らないよう、啓発していきます。
飲酒マナーの普及・啓発	祝祭や会食の場では、飲めない人飲まない人も楽しく過ごせる場になるようお酒の飲み方について啓発していきます。
飲酒を取り巻く環境の整備	断酒会はアルコール依存症者の自立支援など、アルコール関連問題に取り組んでいる団体であり、今後も関係者の積極的な取り組みを期待し、行政も支援していきます。また、飲酒が交通事故の原因になることから、「飲んだら乗るな、乗るなら飲むな」の意識を周知徹底していきます。

数値目標

項目		現状値	目標値
未成年者の飲酒をなくす	未成年者	-	0.0%
多量に飲酒する人の減少(多量に飲酒する人の割合)	男性	7.7%	3.4%以下(府)
	女性	0.5%	0.2%以下(国)
「節度ある適度な飲酒」の知識の普及(知っている人の割合)	男性	59.3%	100.0%(府)
	女性	44.7%	100.0%(府)

現状値は京丹後市健康増進計画アンケート結果の数値。

目標値は基本的に府の目標値(府)に合わせており、達成している場合は国の目標値(国)を採用。

知っていますか？

お酒

お酒の飲み過ぎで直接影響を受けるのは肝臓です。肝臓は体内の解毒作用を担っています。お酒を飲みすぎると、その分肝臓がフル回転で働くことになり、負担が大きくなります。

ほどほどだったら問題はありません。

「酒は百薬の長」ともいわれ、適度にたしなむ程度なら健康によいようです。しかし、お酒が入るとつい理性を失って、飲み過ぎてしまうので、注意が必要です。

ほどほどってどのくらい？

どのくらいの量が適量なのでしょうか。アルコールの代謝能力には個人差があり、お酒に弱い人は、お酒に強い人に比べ、少量でも酔ってしまいます。

また、同じ人でも、その日のコンディションによって違いがあります。適度のお酒の量については、さまざまな本や資料などで紹介されていますが、下記の量を参考にされてはいかがでしょうか。

お酒には、食欲の増進や、ストレスの解消など多くの効用があります。飲酒の適量を知り、お酒と上手に付き合うことで、健康で楽しい生活を続けましょう。

ビールなら
中ビン1本



日本酒
なら1合



焼酎(35度)なら
5分の2合



ウイスキーなら
ダブル1杯



ワインなら
グラス2杯

