

アルコール

適量、適切な飲酒

適度な飲酒は、健康によい影響を与えたり、休養やリラクゼーションなどの効果を持つ一方、過度の飲酒は、肝臓の機能低下、高血圧症、脳血管疾患、神経障害など多くの疾患の原因となります。

飲酒には習慣性があり、アルコール依存症になると、社会への適応力の低下、家庭や周囲などに問題を引き起こすことがあります。

妊産婦期・乳幼児期

アルコール

めざすべき姿
お酒を飲まない、飲ませない

個人の取り組みの方向

- 胎児への影響もあるので妊娠中は飲酒をひかえましょう
- アルコール量などの正確な知識を得ましょう
- 授乳期間中は飲酒をやめましょう
- 子どもにお酒を飲ませないようにしましょう
- 子どもが誤ってお酒を飲まないよう気をつけましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 妊娠中、授乳時など胎児への影響についての教育
- 適切なアルコール量などの正しい知識、情報の提供

目標項目（指標）

妊娠中の飲酒率の減少

対象

妊婦

現状値

4.8%

目標値

4.8%以下



めざすべき姿
未成年の飲酒は絶対だめと言える子ども

個人の取り組みの方向

未成年は絶対に飲酒をしないようにしましょう
 飲酒が体に及ぼす影響について知りましょう
 家庭での禁酒教育を行いましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

未成年者に対する飲酒の害についての指導・啓発
 家庭や学校、地域での禁酒教育の推進
 未成年に気軽に飲酒の機会を与えないように、お酒を出さない、買わせない周囲の取り組みの支援

目標項目（指標）

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値	
未成年者の飲酒したことがある人の割合の減少	中学生男子	73.7%	0%	
	中学生女子	61.7%	0%	
	高校生女子	79.1%	0%	
アルコールが体に及ぼす影響を知っている人の増加	・ 肝臓を悪くするから	中学生	42.1%	100%
		高校生	42.8%	100%
	・ 発達・成長に悪い影響があるから	中学生	76.9%	100%
		高校生	71.7%	100%
	・ 急性アルコール中毒になるから	中学生	43.0%	100%
		高校生	48.6%	100%



めざすべき姿
適度な節度ある飲酒に心がける人

個人の取り組みの方向

アルコール以外にも趣味などストレス解消を見つけましょう
 多量飲酒による体への影響を知りましょう
 未成年の飲酒を容認しないようにしましょう
 週2日は休肝日をとりましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

節度ある適度な飲酒の啓発・情報提供
 休肝日を持つことの重要性についての啓発
 健康診査の受診勧奨（肝機能検査）

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
「節度ある適度な飲酒」*1の知識を知っている人の割合の増加	成人男性	26.3%	100%
	成人女性	21.3%	100%
多量に飲酒する人の減少	成人男性	2.5%	2.5%以下
	成人女性	0.7%	0.6%以下

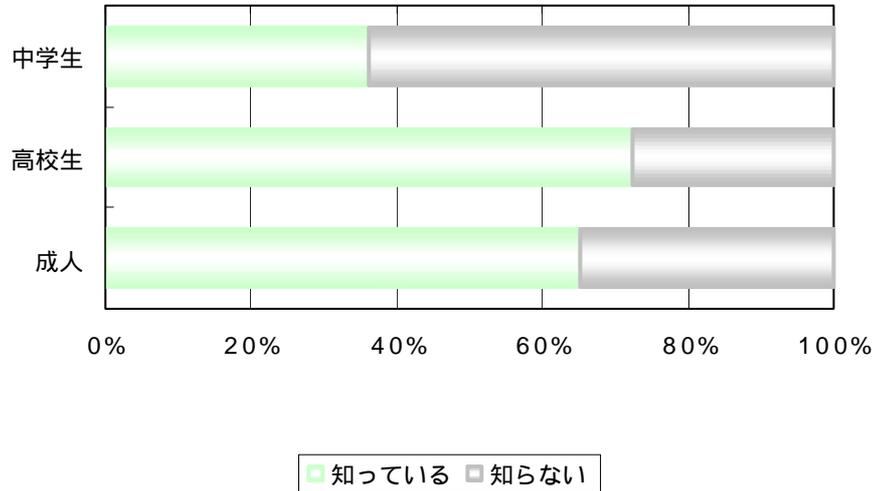
*1 節度ある適度な飲酒とは、1日平均純アルコールで約20g程度の飲酒 注) 主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール 中ビン1本 500ml	清酒 1合180ml	ウイスキー・ ブランデー ダブル180ml	焼酎（35度） 1合180ml	ワイン 1杯120ml
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g



生活習慣病ってなに？ ～ 中学生にはあまり知られていません ～

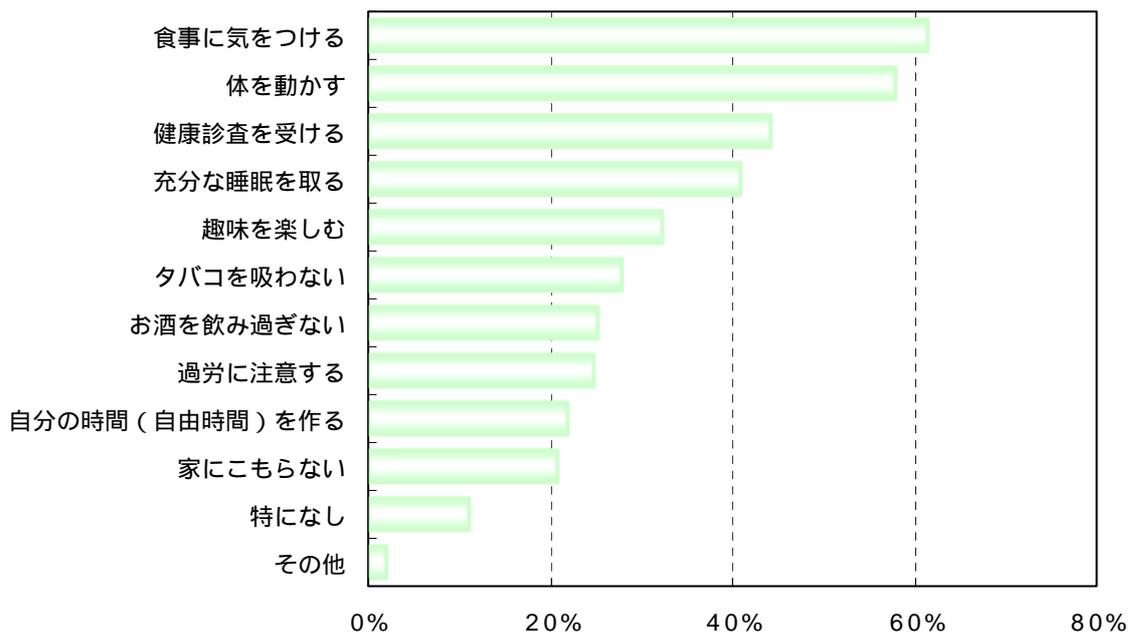
生活習慣病の認知度については、「知っている」と答えた人の割合は、高校生、成人においては 6 割を超えていますが、中学生では 4 割弱と低く、生活習慣病であるがん、循環器疾患、糖尿病について、中学生では身近な疾病として生活習慣病の認知度はかなり低いのが現状です。



出典：平成 14 年度いきいき健康プランにっしん 21 アンケート調査結果

生活習慣病予防してますか？ ～ 食事や運動に気をつけています ～

成人では生活習慣病予防のために実行していることは、食事や運動に関することが約 6 割となっており、栄養・食生活と身体活動・運動の分野が市民の意識でも生活習慣病の予防策として意識が高くなっています。



複数回答あり

出典：平成 14 年度いきいき健康プランにっしん 21 アンケート調査結果