

## 6 アルコール

適度のアルコールは、心身のリラックスやストレスの解消、食欲の増進などの効果があるといわれています。

しかし、長期間にわたる過度の飲酒は、アルコールへの依存を形成するとともに、肝機能障害、循環器系疾患及び糖尿病などの発症の要因となります。

アルコールの許容量は個人差がありますが、自分にあった適正飲酒に心がけることが大切です。

### ○登別市の現状 (市民アンケート調査より)

#### 1. 平均飲酒頻度

アルコール飲料を「ほとんど飲まない」、「やめた」人を合すると 43.8%で、特に女性の 58.3%は飲酒をしていません。

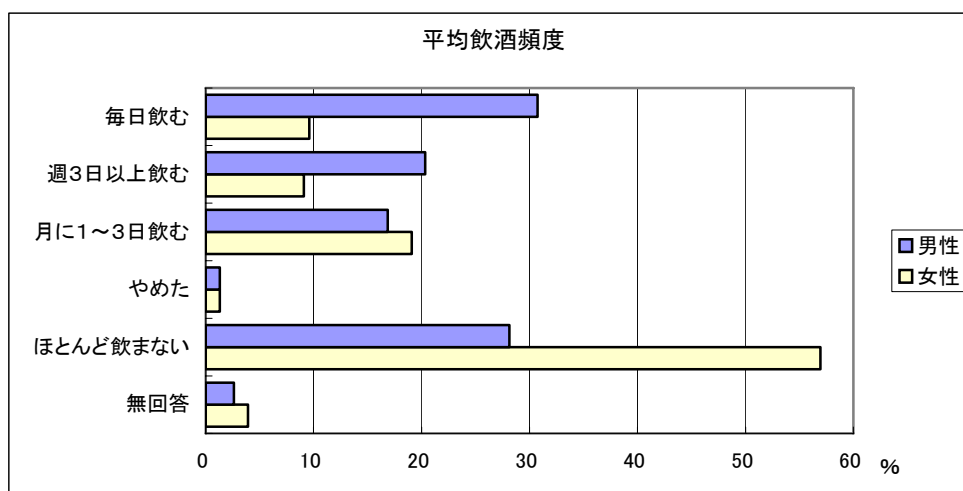
一方、「毎日飲む」人は男性 30.7%、女性 9.6%、「週 3 日以上飲む」人は男性 20.4%、女性 9.1%であり、男性の半数以上が週に 3 日以上飲んでいきます。

#### 2. 1 日平均飲酒量

飲酒者のうち「1 合程度」が 43.0%で、「週 3 日以上 1 日平均 3 合以上飲む」人は、男性が 4.4%、女性が 0.4%であり全国平均とほぼ同水準です。

健康日本 21 では、「節度ある適度な飲酒」を 1 日平均純アルコールで約 20 g 程度としています。

また、女性や高齢者はこれより少量が適当とされ、飲酒習慣のある人は適量を飲むことが求められます。



◆ 多量飲酒者

登別市		全 国	
男性	女性	男性	女性
4.4%	0.4%	4.1%	0.3%

\*健康日本 21 に準じ、週 3 回以上、1 日平均 3 合(60 g)以上飲む人を多量飲酒者とする。

\*平成 8 年度健康づくりに関する意識調査 (財団法人 健康・体力づくり事業財団)

◆ 主な酒類の純アルコール換算の目安は次のとおりです。

主 な 酒 類	アルコール度数 (%)	純アルコール量 (g)
ビール (中瓶 1 本 500ml)	5	20
清酒 (1 合 180ml)	15	22
ウイスキー等 (W60ml)	43	20
焼酎 35 度 (1 合 180ml)	35	50
ワイン (1 杯 120ml)	12	12

\*一般的には、純アルコール量約 20 g 以下が適量と言われていますが、アルコールの許容量には個人差があり、適量があてはまらない場合があります。

## 健康課題

☆過度の飲酒は臓器障害、依存性及び胎児への影響など健康上問題があることが指摘されていることから、飲酒の適正量を知り、健康を害さない飲み方が必要です。

## 目 標

☆アルコールが健康に及ぼす影響を理解し、適正飲酒につとめよう。

☆習慣的な多量飲酒を減らすようにしよう。

指 標	現 状	市の目安	道の目安	国の目安
多量飲酒の人	男性 4.4% 女性 0.4%	男性 3.5% 女性 0.3%	—	男性 4.1% 女性 0.3%
毎日飲む人	男性 30.7% 女性 9.6%	男性 24.6% 女性 7.7%	—	—

\*市の目安は、現状数値にプラスマイナス 20%を乗じて設定しました。

## 目標達成に向けての取り組み

### ◇市民の健康づくりへの心がけ

- ・アルコールの許容量には個人差があるので、自分の適量を知り、適正飲酒に心がける。
- ・飲めない人にたいしては無理に飲酒をすすめない。
- ・家庭では未成年者に飲酒をさせない。
- ・地域、学校では未成年者の飲酒の防止に努める。
- ・定期的に健康診断を受診し、病気の早期発見、早期治療に努める。
- ・自分の健康を守るため週に1～2日は休肝日を持とう。

### ◇市民の健康づくりを支援する取り組み

- ・適正飲酒を心がけるために「節度ある適度な飲酒」について知識の普及を図る。
- ・アルコールが健康に及ぼす影響についての正しい知識の普及啓発を図るとともに定期的な健康診断を勧める。
- ・飲酒マナーの向上のための普及啓発をする。
- ・未成年者の飲酒は法的に禁止されている行為である旨の啓発を図る。

