

アルコールと健康

～知っておきたいお酒のこと～

令和6年11月1日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3346

アルコールは少量であれば気持ちをリラックスさせたり、会話を増やしたりする効果がありますが、過度な飲酒は健康だけでなく、トラブルや事故など、さまざまな影響を及ぼします。一人一人がアルコールのリスクを理解し、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

お酒に含まれる純アルコール量を知ろう

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21(第三次)」では、「生活習慣病のリスクを高める量(1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)を飲酒している者の減少」を目標としています。

お酒の摂取量(ml)だけでなく、純アルコール量(g)を把握することで、自身の健康管理に活用できます。なお、お酒に含まれる純アルコール量は、下の計算式で算出できます。

純アルコール量(g) = 摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8

計算例：ビール中瓶1本に含まれる純アルコール量 $500(\text{ml}) \times 5(\%) \div 100 \times 0.8 = 20\text{g}$

ビール(5%)



中瓶1本
(500ml)

純アルコール量 20g

日本酒(15%)



1合
(180ml)

純アルコール量 22g

ワイン(12%)



1杯
(120ml)

純アルコール量 12g

チューハイ(7%)



1缶
(350ml)

純アルコール量 20g

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット「飲酒量の単位」、健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

お酒の影響を受けやすい3つの要因

年齢

高齢者は体内の水分量の減少などで、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒や骨折、筋肉量の減少の危険性が高まります。

性別

一般的に、女性は男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、お酒の影響を受けやすいといわれています。

体質

アルコールを分解する体内の酵素の働きが弱い人は、飲酒によって、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こしたりする可能性があります。

自分で気を付けたい飲酒のこと

お酒との付き合い方を見直してみよう

- 自分の飲酒状況などを把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事を取る
- 飲酒の合間に水を飲む
- 休肝日を設ける



3分で出来る！飲酒量チェックツール

スナッピー パンダ
SNAPPY-PANDA

自分が飲んだお酒の種類と量を選べば、総飲酒量とお酒の分解にかかる時間が計測できます。



出典：厚生労働科学研究(2013～2015年)「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」