# アルコールと健康の豆知識

平成28年９月１日発行
健康づくり課
229-3310　FAX229-3287

お酒は、私たちの生活に豊かさと潤いを与えますが、不適切な飲酒は、アルコール健康障がいの原因となります。これは、本人の健康の問題だけでなく、飲酒運転、暴力、虐待、自殺などのさまざまな問題にも密接に関連します。

国は、平成26年６月に「アルコール健康障害対策法」を施行、今年５月に「アルコール健康障害対策推進基本計画」を策定し、アルコール健康障がい対策を総合的･計画的に推進しています。

## 1日の適正飲酒量って？

適量には個人差がありますが、厚生労働省が推し進め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、１日の飲酒量は純アルコールにして約20g程度とされています。

### １日の目安量

- 適量はいずれか１種類
- 女性・高齢者は半分量が目安

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

## お酒と仲良く、上手に付き合いましょう！

### 楽しみながら飲む

ゆったりした気分で楽しく飲めば、心も体もリラックスしてストレス解消に

### 自分のペースでゆっくりと

アルコールの分解速度には個人差があります

### 食べながら飲む

主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう

### 強いお酒は水割りやお湯割りで

アルコール度数の高いお酒は、薄めて飲むと、体への負担を軽減できます

### 週に2日は飲まない日を

肝臓への負担を軽減するために、休肝日を!

### 終わりの時間を決めておく

1日の適正飲酒量のアルコール分解には**6～9時間**かかります

### 一度に多くの種類を飲まない

### 薬といっしょには飲まない

### 肝臓の検査を受ける

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、症状が現れにくいので、定期的に検査を受けましょう