

## (5) 飲酒

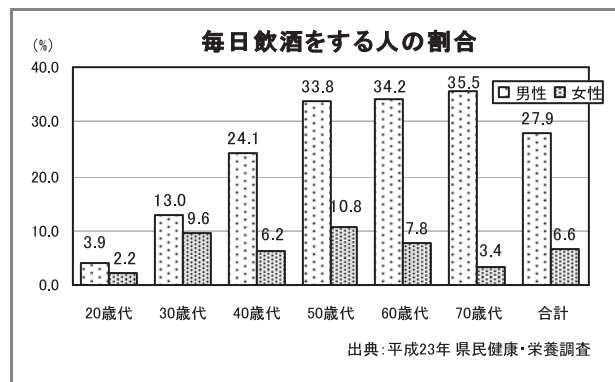
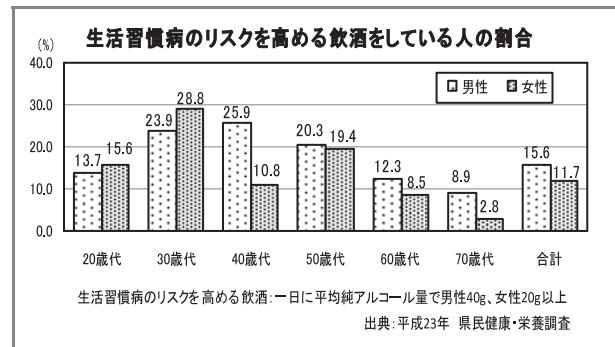
過度な飲酒は、がん、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やアルコール依存症などのリスクを高めます。

未成年の飲酒は、成人と比較してアルコール分解能力が低いいため、アルコールが身体に悪影響を及ぼし身体の健全な成長を妨げます。

妊産婦の飲酒は、妊娠合併症のリスクを高め、胎児に発育障害等を引き起こします。授乳中も血中のアルコールが母乳に移行するため飲酒をやめる必要があります。

### ■ 現状・課題

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人は、男性は40歳代が最も多く2割強、女性は30歳代が多く約3割となっています。
- 毎日飲酒をする人は、50歳代以上の男性で多くなっています。
- 飲酒による生活習慣病などの健康問題の減少に向け、飲酒の適正な頻度や量、飲み方など普及啓発が必要です。
- 未成年者、妊婦に対する飲酒防止対策が必要です。



### ◆ 主な酒類の換算の目安（飲み物に含まれる純アルコール量 約20g）

種類	ビール	清酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎	ワイン
量	500ml	1合弱 (180ml弱)	ダブル60ml	0.6合(110ml弱)	200ml (2杯弱)

※ 1日に平均純アルコール量で男性40g、女性20g以上の摂取は生活習慣病を発症する可能性を高めます。

### ■ めざす姿

- 飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解し、量や頻度に気をつけた飲酒をしている。
- 飲酒する未成年者、妊産婦がいない。

### ■ 指標

- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合（男性/女性）
- 毎日飲酒をしている人の割合（男性/女性）
- 未成年者の飲酒率（中学3年生男子/女子）（高校3年生男子/女子）
- 妊婦の飲酒率

## ■ 施策

生活習慣病のリスクを高める飲酒の防止に向け、わかりやすい普及啓発を推進します。

家庭、地域、関係機関との連携を図り、未成年者や妊産婦の飲酒について、より一層の普及啓発に取り組みます。

### ① 知識普及と意識啓発

「飲酒が健康に及ぼす影響」や「節度ある適度な飲酒」などについてわかりやすいツールを作成し、正しい知識の普及を推進します。健診、大学や職場を活用して行います。

#### (取組例)

- ・ 適正飲酒量等、視覚的にわかる普及啓発ツールの作成
- ・ 大学生を対象にした普及啓発  
(アルコールパッチテストの実施、危険な飲酒の仕方について等)
- ・ 健診、保健事業、健康関係イベントでの普及啓発
- ・ 職場への出前講座の実施(食生活や喫煙等の内容と併せて)

### ② 未成年者の飲酒防止教育の充実

普及啓発ツールを作成し、家庭、地域、教育機関等と連携した飲酒防止教育を推進します。

#### (取組例)

- ・ 教育機関と連携した飲酒防止教育の実施

### ③ 妊産婦への知識普及と意識啓発

妊娠届け時やマタニティークラス、両親学級等を活用し、妊産婦の飲酒の危険性について普及啓発を行います。産科医療機関と連携した普及啓発も推進します。

#### (取組例)

- ・ 妊娠届け出時の面接やマタニティークラス、両親学級等における指導や情報提供
- ・ 産科医療機関と連携した普及啓発

### ④ 飲酒関連問題の普及啓発と相談機能の充実

アルコール依存症に関する県民向けの講演会等を開催し、普及啓発に取り組みます。

アルコール依存症の早期発見・早期治療、回復につなげるため、相談窓口の充実、専門病院などの関係機関との連携強化を図ります。

#### (取組例)

- ・ 県民を対象にした講演会の実施
- ・ 相談窓口の充実
- ・ 専門病院やアルコール自助グループとの連携