

お酒との付き合い方



お酒を適量以上に飲んでいる市民が増えています

市では、市民の健康を推進するために平成28年3月に策定した「第2次健康ちくしの21」の中間評価を令和元年度に行いました。その結果、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する市民の割合」は男女ともに増えていました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響によるストレスや在宅勤務により、お酒を適量以上に飲んでしまう人がさらに増えている可能性があります。

評価指標		平成27年度 (策定値)	令和元年度 (現状値)	令和5年度 (目標値)
生活習慣病のリスクを高める量(※)を飲酒する市民の割合 ※日本酒換算で男性2合、女性1合以上。	男性	10.5	12.1	10.0
	女性	8.3	9.4	6.9

お酒の飲みすぎによる心身への影響

- 肝硬変
- 急性すい炎、慢性すい炎
- 脳血管疾患、心筋梗塞
- 生活習慣病(糖尿病、高尿酸血症など)
- がん(喉頭・食道・肝臓がんなど)
- 脳の萎縮、認知症
- 睡眠の質の低下、アルコール依存症、うつ病

お酒の適量を知っていますか

お酒の適量は個人差があり、その日の体調によって変化することもあります。一般的な適量は純アルコール量で20g程度です。

●お酒の適量(以下、いずれか1つ)

ビール	中瓶1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
焼酎	0.5合(90ml)
ウイスキー	60ml
ワイン	180ml

お酒と上手に付き合みましょう

- 適量を守り、週に2日は休肝日を体を守り、依存も予防できます。
- 食事と一緒にゆっくりと
空腹時にお酒を飲んだり、一気に飲むとアルコールの血中濃度が急に上がり、急性アルコール中毒を引き起こすことがあります。



- 入浴・運動・仕事前は止めましょう
飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の急な変化を起こす可能性があります、危険です。
- 寝酒は控えましょう
寝酒は睡眠を浅くしてしまいます。
- 定期的に健診を
飲み過ぎていないか、健診で肝機能などをチェックしましょう。