

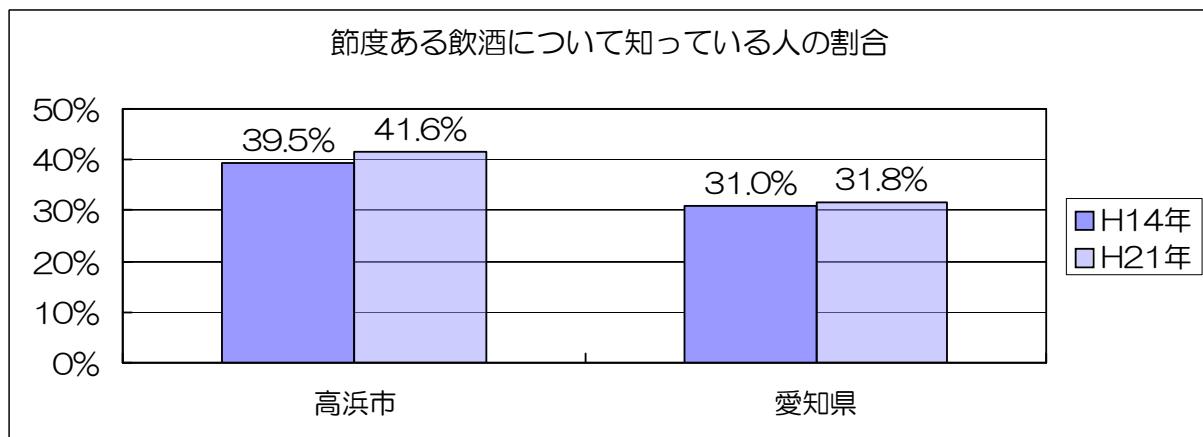
## ⑤ アルコール

### 現 状

- 妊娠中の飲酒は、お腹の赤ちゃんの発育に影響を及ぼします。妊婦の飲酒率は、2.9%となっており、愛知県の3.8%に比べると低い値ですが、目標値の0%には達していません。
- 未成年者の飲酒は法律で禁止されています。未成年者の飲酒者は減少していますが、依然として、一部の未成年飲酒者がいます。
- 節度ある飲酒について知っている人の割合は、平成14年度の39.5%に対し、平成21年度では41.6%と増加傾向にあります。また、愛知県31.8%に比べても高い値にあります。(図1)
- 多量飲酒者(1日平均約60gを越える飲酒者)は、平成14年度の14.3%に対し、平成21年度では13.7%と減少傾向にあります。

図1

「生活習慣関連アンケート(H22)より」



### 健康豆知識

「節度ある適度な飲酒」とは、1日平均純アルコールで約20g程度です。

なお、下記の点に留意し、節度ある飲酒を心がけましょう。

- 女性は男性よりも少ない量が適当です。
- 少量の飲酒で顔面紅潮を来たすなどアルコール代謝能力が低い者では通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当です。
- 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当です。
- アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要です。
- 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

参考 1日平均純アルコールで約20gのお酒への換算目安

お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
	中瓶1本程度	1合180ml	ダブル60ml	0.5合90ml	2杯240ml

## 課 題

- 妊娠中の飲酒率0%の達成に向け、知識の普及を図る必要があります。
- 未成年の飲酒を減らすため、大人がその害を知り、未成年者の飲酒を止めさせる必要があります。そのためには、こどもたちの飲酒を家庭や地域で止めさせる姿勢が必要です。また、学校における教育の継続が必要です。
- 「節度ある適度な飲酒」を知ることは、心身の健康を守るために大切であり、知識の普及を図る必要があります。
- 多量飲酒による心身の健康被害を知り、からだに及ぼす影響の知識普及を図る必要があります。
- 休肝日の必要性に関する知識の普及に努める必要があります。

厚生労働科学研究補助金

「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査より」

