

⑤ アルコール

「実現したい目標」と今後の取り組み

1. 『実現したい目標』

- ★妊婦と子どもをお酒から守ろう
- ★アルコールによる疾患をなくそう

2. 『今後の取り組みとして』

① 「市民自らが取り組むこと(自分にできること)」

- 妊娠中の飲酒はやめよう。
- 未成年はお酒を飲まないようにしよう。未成年にはお酒を飲ませないようにしよう。
- アルコールを正しく知り、お酒と上手に付き合おう。
- 休肝日をつくろう。

② 「地域で取り組むこと(地域でできること)」

- 未成年にはお酒を勧めない。
- アルコールを強要せず、美味しく楽しいお酒を飲もう。

③ 「行政で取り組むこと(行政にできること)」

- 妊娠中の飲酒は、胎児に影響を与えることを啓発します。
- 生活習慣病やアルコール依存症の発症要因となるアルコールに対する正しい知識の普及に努めます。

健康豆知識

多量飲酒と健康被害

適度な飲酒は、生活にうるおいを与えるなどの効果もありますが、飲み過ぎると、肥満や糖尿病などの生活習慣病の原因にもつながります。飲酒に起因する健康被害は、肝臓病やアルコール依存症、アルコール精神病、肝疾患、脳卒中、高血圧症、がんなど、本人の身体・精神的健康を損なうだけでなく、労働災害、交通事故、犯罪、家庭崩壊など飲酒に関連した多くの社会問題の原因となります。

また、未成年の飲酒は、精神的・身体的発育に与える影響が大きく、法律にも反する行為であることを社会全体で再認識していく必要があります。