

5 アルコール

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
---------	-----------------------------------

生活スタイルの 提案 (市民の取組み)	アルコールを正しく知ろう 1. 妊娠中の飲酒はやめよう 2. お酒についての知識を正しく知ろう 3. 未成年はお酒を飲まない お酒と上手につきあおう 4. 節度ある飲酒量を知ろう 5. 多量飲酒はやめよう 6. 一気飲みはしない 7. 週に2日はお酒を飲まない日(休肝日)をつくろう
---------------------------	---

健康づくり応援 環境の提案 (行政、健康関連 団体等の取組み)	1. 妊娠中の飲酒は、胎児に影響を与えることを啓発します 2. 未成年者の飲酒をなくすため、学校での早期の健康教育、家庭や地域における飲酒防止に努めます 3. 生活習慣病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
--	---

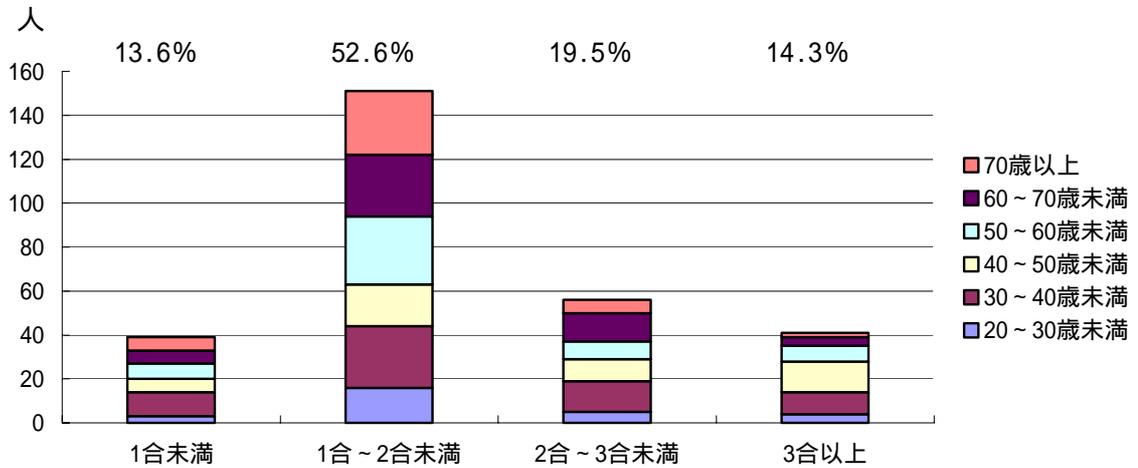
現状

未成年者の飲酒は法律で禁止されていますが、一部の未成年者の飲酒が見受けられます。

飲酒習慣者(週3日以上飲酒している人)は、29.1%となっています。

多量飲酒者(お酒を3.0合(日本酒換算)以上飲んでいる人)は、14.3%となっています。

1日あたりの飲酒状況



節度ある飲酒量(1日純アルコールで約20g)を知っている人は、39.5%となっています。

(純アルコール約20g程度のお酒への換算の目安)

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 500ml	1合 180ml	ダブル 60ml	0.5合 90ml	2杯 240ml

資料：高浜市「生活習慣関連アンケート調査」(平成14年)

課題

未成年者の飲酒は、健康への影響が大きいことから健康教育を進め、知識の普及を図ることが必要です。

節度ある飲酒についての普及啓発が必要です。

多量飲酒は、精神的、身体的な健康に影響を及ぼすため、適正飲酒の推進が必要です。