

知って見直す！

アルコールと健康リスク

飲酒は健康だけでなく、様々な影響を及ぼします。アルコールのリスクを理解し、どのような影響があるかを知り、健康に配慮した自分に合った飲み方を考えてみましょう。

飲酒がカラダに与える影響 (※1)

※1) 厚生労働省「習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方」より

【のど・食道】

食道・咽喉がんなど

【肝臓】

脂肪肝・肝硬変・肝臓がんなど

【膵臓】

糖尿病・膵炎・膵臓がんなど

【皮膚】

色素沈着・早期老化など

【神経・筋肉】

大腿骨頭壊死など



【脳・神経】

脳出血・脳梗塞・うつ病など

【心疾患系】

高血圧・不整脈・心筋梗塞
虚血性心疾患など

【胃・十二指腸・小腸・大腸】

胃・十二指腸潰瘍・胃がん・大腸がんなど

【その他】

痛風・脂質異常症など

アルコールの量や頻度を減らすことで、生活習慣病をはじめとする様々な病気を予防することが期待できます！

生活習慣病のリスクを高める 1日あたりの平均純アルコール摂取量



男性

40グラム以上

女性

20グラム以上



厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

盛岡市では

男性の約 **6** 人に1人、女性の約 **7** 人に1人

が生活習慣病のリスクを高める飲酒をしています！ (※2)

※2) 盛岡市「令和5年度 健康づくりに関するアンケート調査」

純アルコール20グラムの目安量

● 日本酒

度数：15%
量：約180ml



● ビール

度数：5%
量：約500ml



● 焼酎

度数：25%
量：約100ml



● ウイスキー

度数：43%
量：約60ml



● 酎ハイ

度数：7%
量：約350ml



● ワイン

度数：14%
量：約180ml



要注意!

ストロング系のお酒 度数9%、1缶に含まれるアルコール量

350ml ⇒ **25g**

※ 1缶飲むと20gを超える

500ml ⇒ **36g**

※ 1缶だけでほぼ40gに



自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。

■ 依存症の理解を深めるための普及啓発事業特設サイト (厚生労働省)
URL : <https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacht/>



アルコールを多く飲みすぎないためのコツ

健康を守るためには、飲酒量をゼロにするのが理想的ですが、アルコールを飲む人にとって全く飲まないのは難しいものです。自分に合った方法で飲みすぎない工夫をすることが大切です。

飲酒前、飲酒中に 食事をとる



主食+主菜+副菜と
バランスの良い食事を心がけよう

1週間のうち、 飲まない日を作る



周囲に減酒していることを
伝えるのもGOOD!

飲酒の合間に 炭酸水や水を飲む



ノンアルコール飲料なども
活用しよう!

小さいグラスを使う



グラスを小さくすることで一回に
飲む量を減らすことも♪

飲酒する 量や時間を決める



事前に量や時間を決めることで
飲みすぎを防ぐことにつながる

飲酒以外のストレス 解消法を見つける



スポーツやドライブなど、
他の趣味を見つけてみよう!