忙しいあなたの健康づくり

アルコールは

# 飲まなくてOK！
# 飲むなら注意！

たとえ、少量でも飲むと発症リスクがあがる病気があります。
自らの飲酒状況を把握し、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

## 飲酒の健康への影響

たとえ少量でも・・・
### リスク UP

- ・高血圧
- ・食道がん
- ・高血圧
- ・出血性脳卒中

長期にわたる多量の飲酒で・・・
### 発症しやすさ UP

- ・アルコール依存症
- ・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病
- ・肝疾患
- ・口腔、肝臓、咽頭、大腸、乳がん など

1日あたりの飲酒量（純アルコール量）
### 生活習慣病のリスク UP



40g



20g

## 自らの飲酒量は純アルコール量で把握しましょう

「純アルコール量」は、お酒に含まれるアルコールの量を示します。
自分の飲酒量を知る場合には、「何杯くらい」ではなく、純アルコール量で把握することが必要です。

### 純アルコール20ｇの目安


日本酒
度数：15%
量：180ml



ビール
度数：5%
量：500ml


焼酎
度数：25%
量：約 110ml


ワイン
度数：14%
量：約 180ml


ウイスキー
度数：43%
量：60ml



缶チューハイ
度数：5%　量：約 500ml
度数：7%　量：約 350ml

### お酒に含まれる純アルコール量の算出式

| お酒の摂取量（ml） | × | アルコール濃度（度数 /100） | × | 0.8（アルコール比重） |
|---|---|---|---|---|

※左記のアルコール度数は（%）は、一般的な目安です。アルコール飲料の商品名とアルコール度数（%）、サイズを確認したうえで計算してください。缶に純アルコール量が記載されている商品もあります。

ツールを使ってチェックしてみましょう！

SNAPPY-PANDA
飲酒量チェック
ツール

依存症
セルフ
チェック



横浜市健康福祉局

# お酒の飲み方と飲み過ぎないための対処方法

### 飲むとき

- 自らの飲酒状況などを把握する
- あらかじめ飲む量を決めておく
- 飲酒前または飲酒中に食事をとる
- 水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- 週に数日は、アルコールをノンアルコール飲料に置き換える

### 誘われたとき

- 次々にお酒を注がれないようにグラスを空にしない
- 周囲に減酒していることを宣言する



### 飲みたくなったとき

- 飲酒以外のストレス解消法を見つける
- 散歩やランニング、筋トレをしてみる
- お酒を飲まなくても話ができる相手を見つける



## やっていませんか？こんな飲酒

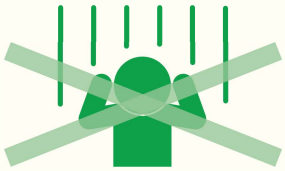
1回の飲酒で純アルコール量60ｇ以上の多量飲酒




急いで飲む



不安や不眠を解消するための飲酒



飲酒中または飲酒後における運動・入浴など



他人への飲酒の強要（お酒に弱い人、妊婦、授乳中の人がいます）



病気療養中や服薬後の飲酒



## 女性は特に注意　周囲も配慮を

### 妊娠・授乳中は禁酒

妊娠･授乳中の飲酒は胎児･乳児に悪影響（低体重や脳障害など）を与えます。

妊娠・授乳中の飲酒は絶対にやめましょう。

### 男性よりも早くアルコール依存症になる

男性と比べて体内の水分量が少なく血中濃度が高くなりやすいことや、分解できるアルコール量が少ないことなどから、習慣的に飲酒を始めて依存症になるまでの期間が短いといわれています。

「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」厚生労働省（令和6年2月発行）参照

〈発行〉横浜市健康福祉局 健康推進課　TEL 671-2454　FAX 663-4469
こころの健康相談センター　TEL 671-4455　FAX 662-3525
令和6年10月作成