

飲 酒

飲酒の適量を知ろう 飲み過ぎは万病のもと

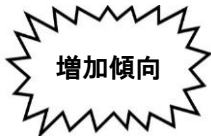
お酒は「百薬の長」と言われていましたが、「飲酒量が少ないほど、飲酒によるリスクが少なくなる」という報告もあり、一人ひとりが健康に配慮した飲み方をすることが重要とされています。

1 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人



射水市

男性 15.1%
女性 9.2%



出典：国保データベース（KDB）システム

お酒の飲みすぎは…
30種類以上の病気の原因
200種類以上の病気と関連

(世界保健機関 WHO による報告)

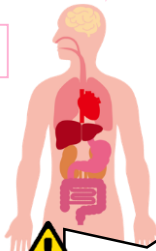
topic



2 飲酒による健康リスク等

生活習慣病

- ・肝機能障害
- ・糖尿病
- ・がん

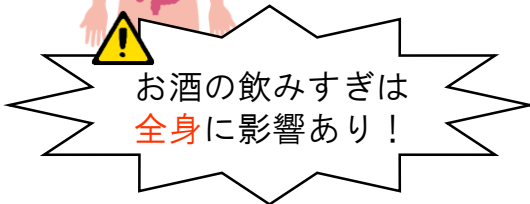


アルコールによる関連問題

- ・事故やトラブル
- ・暴力
- ・アルコール依存症

その他

- ・胎児性アルコール症候群や発育障害
(妊婦の飲酒による)



3

生活習慣病のリスクを高めない量を心がけ、週に1~2日は飲酒をしない日をつくるのが大切です

生活習慣病のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール量）は

男性 40g以上(日本酒換算で2合以上) **女性 20g**以上(日本酒換算で1合以上)

純アルコール量20g(1合)とは

アルコール量(g)の計算式 お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8

ビール	缶チューハイ	日本酒	焼酎	ワイン	ウイスキー
(5%) 500ml	(7%) 350ml	(15度) 180ml	(25度) 110ml	(14度) 180ml	(43度) 60ml

厚生労働省
飲酒チェックツール
(アルコールウオッチ)

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に飲酒量(純アルコール量)を確認できます



※お酒の影響の受けやすさは、年齢(若者や高齢者)や性別(女性)によって異なります。

※飲酒する習慣のない人は無理な飲酒をせず、体質的にお酒を受け付けられない人は、飲酒を避けましょう。