

町は「白糠町第3次健康増進計画」を策定し、健康づくりを推進しています。  
皆さんに健康づくりについて、理解を深めていただくためシリーズで掲載しています。

## ～アルコール～

お酒は適度な量であれば、リラックス効果や血流の促進などプラスに働きますが、  
飲み過ぎは脳血管疾患や高血圧、がんといった生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、  
アルコール依存症や重大な事故などを招く可能性があります。

白糠町は、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合が全国平均を上回っており、特に20代は男女ともに大きく上回っています。

### 主要課題

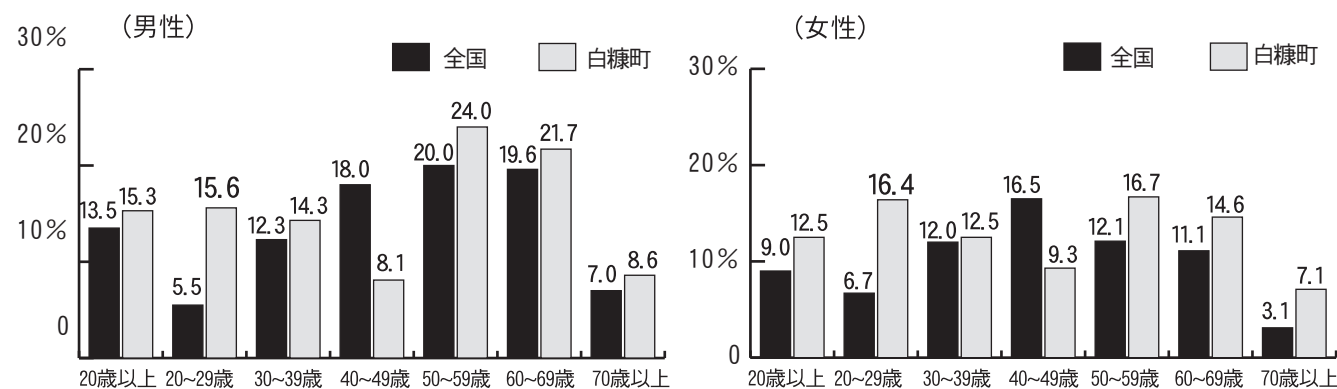
・男女ともに生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人が多い。

### 目指す姿

・多量飲酒が健康に及ぼす影響を知り、適量を守って楽しくお酒を飲む。

## 白糠町第3次 健康増進計画 (すこやか白糠21)

■生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合（％）



【出典】全国：国民健康・栄養調査（令和4年）、白糠町：町民アンケート調査（令和6年）

#### point

#### 健康一〇メモ

#### 適度な飲酒ってどれくらい？

国のガイドラインによると、1日あたりの純アルコール摂取量が男性40グラム以上、女性20グラム以上になると病気のリスクが高まるといわれています。この量は「適量」ではなく、超えないことが望ましいラインです。純アルコール量とは、お酒に含まれるアルコールそのものの量を指します。

また、アルコールによる影響の現れ方には個人差（年齢・性別・体質・その時の体調など）があることにも注意が必要です。日本人の約4割は、遺伝的にアルコール分解酵素の力が弱いと言われ、女性は男性と比べて特に弱めです。

#### ○純アルコール量 20 グラムの目安

ビール（5%）	日本酒	焼酎（25度）
ロング缶 1本（500 ml）	1合（180 ml）	グラス 1/2 杯（100 ml）
ウイスキー	ワイン	チューハイ（7%）
ダブル 1杯（60 ml）	グラス 2杯弱（200 ml）	缶 1本（350 ml）

#### 自分の健康は自分で守る！

### 私たちが取り組むこと

#### よくない飲み方ってどんな飲み方？

- × 一時多量飲酒（1回の飲酒機会に純アルコール量が60グラム以上）
  - × 病気療養中の飲酒や服薬後の飲酒
  - × 不安や不眠を解消するための飲酒（睡眠が浅くなる、不安を強めるなど逆効果です）
  - × 飲酒中または飲酒後の運動・入浴など体に負担のかかる行動
  - × 他人への飲酒の強要
- ※20歳未満、妊娠・授乳中は飲まない、飲ませない!!



#### 健康的なお酒との付き合い方

##### ○自分の飲酒状況などを把握する

まず大事なのは、自分がどれくらいお酒を飲んでいるのかを知ることです。  
飲酒した量をメモし、1日ごと・1週間ごとの合計量をチェックしましょう。

##### ○あらかじめ量を決めて飲む

「ビール2缶まで」「ワインをグラス2杯まで」など、自分の適量を知っておきましょう。

##### ○飲酒前または飲酒中に食事・水分（水や炭酸水）を取る

飲む前に食べる、飲みながら食べること（豆腐・枝豆・ナッツ・チーズなど）でアルコールの吸収が緩やかになります。また、お酒と一緒に水分を取ることは、アルコールによる脱水を防ぐだけでなく、飲酒量そのものの抑制にもつながります。

##### ○1週間のうち、飲酒をしない日をつくる

週に2日以上飲酒しない日をつくることで、肝臓を休ませアルコール依存の予防にもなります。まずは週に1日からでも、自分の体調や気分と相談しながら、無理のない範囲で続けてみましょう。

★厚生労働省の飲酒チェックツール「アルコールウォッチ」は、飲んだお酒の種類と量を選択することで、純アルコール量と分解時間を簡単に把握できます。  
2次元コードはこちら⇒



飲酒に関する心配事などは、お気軽に役場または釧路保健所の保健師にご相談ください。

○役場健康こども課健康支援係 ☎ 2-2 1 7 1（内線592・593）

○釧路保健所健康推進課健康支援係 ☎ 0 1 5 4-6 5-5 8 2 5（直通）