

5 飲酒

目指すまちの姿5

多量飲酒等による 健康被害を防止するまち

～適度な飲酒の知識を正しく身につけ、健康のために、
アルコールと上手に付き合いましょう！～

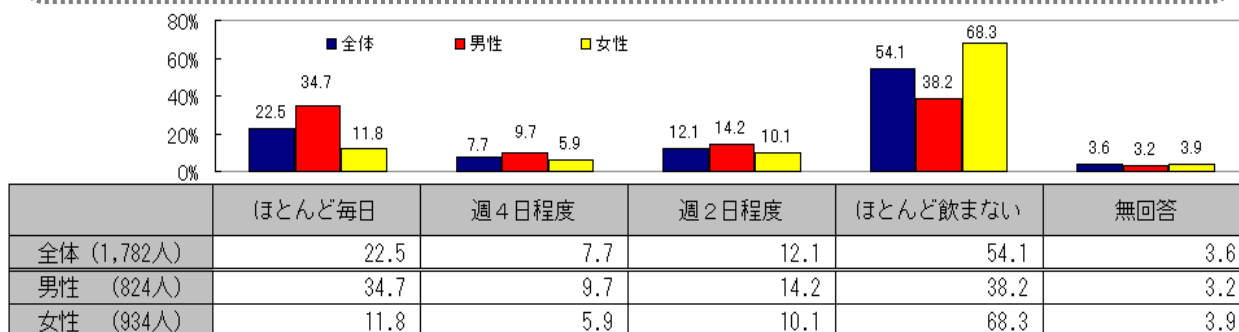
1 柏市の現状及び健康課題

飲酒に関する「柏市の現状」から、「柏市の健康課題」を抽出します。

柏市の現状データ ①

◆飲酒状況（飲酒頻度）

図4-2 成人の飲酒頻度（平成23年度）



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」

- ・飲酒の頻度については、「ほとんど飲まない」54.1%（男性38.2%、女性68.3%）、「週2～4日程度」19.8%（男性23.9%、女性16.0%）、「ほとんど毎日」22.5%（男性34.7%、女性11.8%）です。
- ・「ほとんど毎日」は、40歳代～70歳代前半が30%前後と高くなっています。

◆飲酒状況（飲酒量）

図4-3 成人の飲酒者の1日あたりの平均飲酒量（平成23年度）

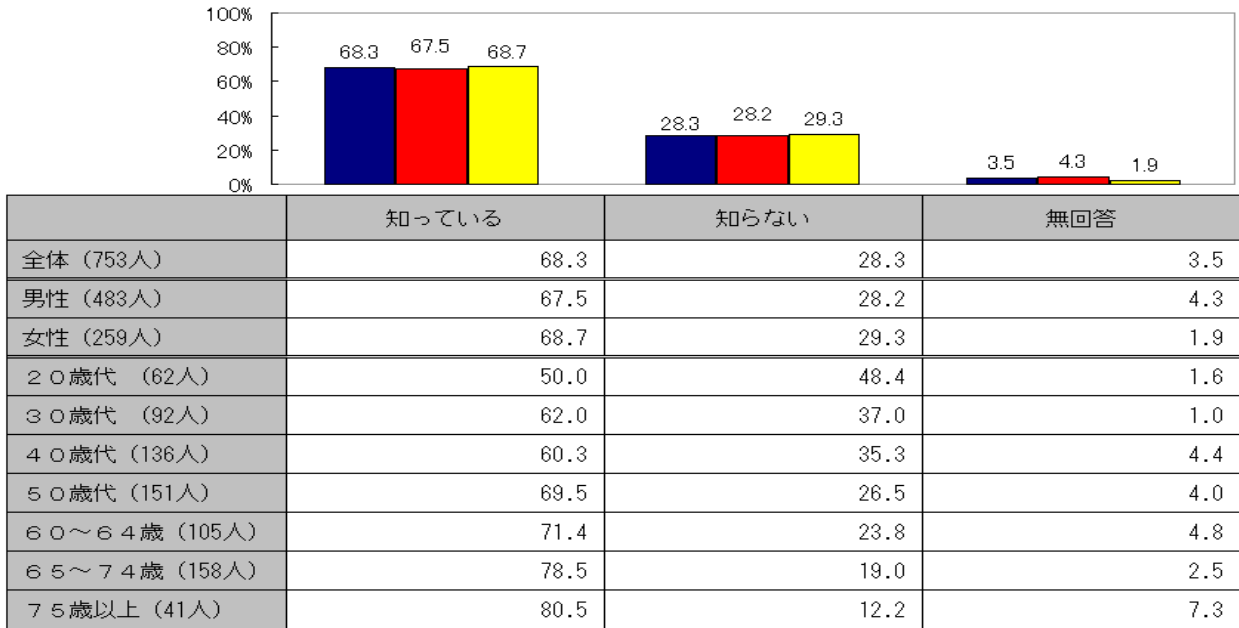


「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・1日あたりの平均的な飲酒量については、「日本酒にして1合未満」31.7%（男性25.5%、女性44.4%）、「日本酒にして1合程度」28.2%（男性27.5%、女性29.3%）、「日本酒にして2合程度」27.4%（男性31.5%、女性18.9%）、「日本酒にして3合以上」9.4%（男性12.2%、女性4.2%）です。
- ・年齢別でみると、「日本酒にして3合以上」は40歳代、「日本酒にして2合程度」は60～64歳、「日本酒にして1合未満」は75歳以上に多く、年齢とともに酒量は減る傾向にあります。

◆「1日の適度な飲酒量」に関する認識状況

図44 成人の飲酒者の「1日の適度な飲酒量」の認識率



「平成23年度 柏市民健康意識調査等結果報告書」回答者数：1,782人

- ・「1日の適度な飲酒量」に関する認識については、「知っている」68.3%（男性67.5%、女性68.7%）、「知らない」28.3%（男性28.2%、女性29.3%）です。
- ・年齢別にみると、20歳代から40歳代において、「知らない」がやや多くなります。

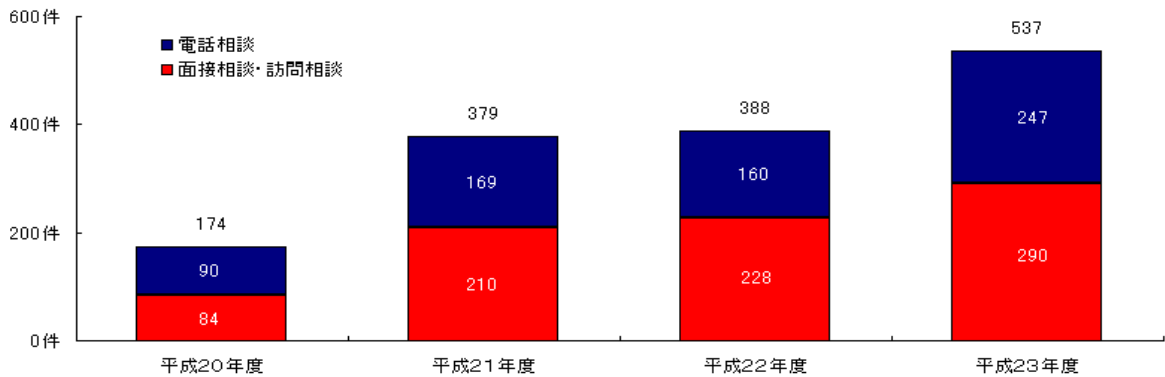
◆1日の適度の飲酒量

通常のアルコール代謝機能を有する日本人においては、純アルコール量20g程度（ビール中瓶1本500ml、日本酒1合180ml）が1日の適度な飲酒量といわれています。ただし、女性、アルコールに弱い人、飲酒習慣のない人、高齢期以降（65歳～）の人等は、これより少ない量が適当です。

◆「アルコール」に関する相談状況

図45 「アルコール」に関する相談状況の推移（平成20～23年度）

（延べ件数）



「柏市保健所事業年報 平成20～23年度版」

- ・「アルコール」に関する相談状況については、延べ件数が毎年度増加しています。

◆メモ◆
アルコールと摂取カロリーの関係

アルコールのエネルギー量（カロリー）

100kcal	200kcal
白ワイン 100ml	梅酒 90ml
赤ワイン 100ml	日本酒 1合 180ml
ウイスキー (シングル) ロック 30ml	缶ビール 350ml
ブランデー 30ml	缶チューハイ 250ml
ウォッカ ロック 30ml	ビール中ビン 500ml
	焼酎 (25%) 90ml
	焼酎 (35%) 90ml

厚生労働省『標準的な健診・保健指導に関するプログラム(確定版)』から

お酒と相性の良いおつまみには、高カロリーの食べ物がいっぱい。
またアルコールには胃酸分泌を促す作用があります。飲酒時の摂取力注意を。

主なおつまみのエネルギー量（カ）

- 鶏のから揚げ：354Kcal
- クリームコロッケ：685Kcal
- 焼きそば：700Kcal
- お好み焼き（ミックス）：624Kcal
- ポテトチップス：111Kcal
- ピーナッツ：205Kcal



厚生労働省『健康日本21 生活習慣病を知らう—肥満—肥満を防ぐ食事』から

柏市の現状から課題抽出

柏市の健康課題 ①

過度の飲酒が及ぼす健康影響及び適度な飲酒に関する知識の普及

各種健康被害を未然に防ぐために、市民が過度の飲酒が及ぼす健康影響及び適度な飲酒に関する知識をより身につける必要があります。

柏市の健康課題 ②

健康被害のリスクを高める飲酒習慣の防止

各種健康被害を未然に防ぐために、市民の健康被害のリスクを高める飲酒習慣（毎日の飲酒、多量飲酒、妊娠中の飲酒）を防ぐ必要があります。

〈課題となる背景・理由〉

- 現状データの特徴から、以下の点が明らかに
 - ・健康のためには、休肝日を週2日程度設けることが求められているが、ほとんど毎日飲酒する人が22.5%いること
 - ・「1日の適度な飲酒量」を意識・認識していない飲酒者が28.3%いること
 - ・日本酒にして1日平均3合（純アルコール量60g）以上の多量飲酒者が、9.4%いること
 - ・ほとんど毎日、多量飲酒する人が、5.0%いること
 - ・「アルコール」に関する相談の延べ件数が、毎年度増加していること

柏市の健康課題 ③

未成年者の飲酒防止

将来を担う未成年者の健康被害を未然に防ぐため、健康被害のリスクを高める飲酒習慣につながる飲酒経験を、未成年者にさせない必要があります。

〈課題となる背景・理由〉

- 未成年者の飲酒は、成人の飲酒に比べ急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすいこと
- 飲酒開始年齢が若いほど、将来のアルコール依存症リスクがより高くなること
- 未成年者の飲酒の動機としては、「好奇心」や「周囲の影響」等が考えられ、飲酒に関する正しい知識を身につけることで、「好奇心」や「周囲の影響」に流されない意識を低年齢のうちから持つことが必要であること

柏市の健康課題

- 1 『過度の飲酒が及ぼす健康影響及び適度な飲酒に関する知識の普及』
- 2 『健康被害のリスクを高める飲酒習慣の防止』
- 3 『未成年者の飲酒防止』

2 柏市の健康目標

「柏市の健康課題」に対し、「柏市の健康目標」を定め、また各健康課題に対応した目標値を定めます。

健康目標

健康課題の解消に向けた取り組みを積極的に行い、
『多量飲酒等による健康被害を防止するまち』を目指します。

目標値

1 『過度の飲酒が及ぼす健康影響及び適度な飲酒に関する知識の普及』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」の認識率※1	成人全体	—	100%
	成人男性	—	100%
	成人女性	—	100%

※1 [生活習慣病のリスクを高める飲酒量＝男性は純アルコール量40g以上、女性は純アルコール量20g以上。ビールの中瓶500mlにすると、男性は1日2本以上、女性は1日1本以上。日本酒にすると、男性が1日2合程度以上、女性が1合程度以上。]

2 『健康被害のリスクを高める飲酒習慣の防止』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
毎日飲酒する人の割合	成人全体	22.5%	15%
	成人男性	34.7%	20%
	成人女性	11.8%	10%
多量飲酒する人の割合 ※2	成人全体	9.4%	6%
	成人男性	12.2%	10%
	成人女性	4.2%	3%
毎日飲酒・多量飲酒する人の割合※2	成人全体	5.0%	4%
	成人男性	7.2%	6%
	成人女性	1.8%	1.5%
妊婦の飲酒率		—	0%

※2 [多量飲酒=ビールの中瓶にして1日3本(純アルコール量60g)以上の飲酒]

3 『未成年者の飲酒防止』

指 標		現状値 (平成23年度)	目標値 (平成34年度)
飲酒経験率	小学生(6年生)	—	0%
	中学生(3年生)	—	0%
	高校生(3年生)	—	0%

3 柏市の健康目標を達成するための取り組み

「柏市の健康目標」を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- ① 過度の飲酒が及ぼす健康影響及び適度な飲酒に関する知識の普及
- ② 健康被害のリスクを高める飲酒習慣の防止
- ③ 未成年者の飲酒防止

市民が多量飲酒等による健康被害にあわないよう、教育・啓発・相談・指導・環境整備等を行います。

市、地域、学校、職場、企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●過度な飲酒が及ぼす健康影響について、正しい知識を普及啓発します。 ●地域における啓発活動(各種出前講座、各種講演会等) ●アルコール問題に関する相談体制の充実を図り、相談窓口の情報提供を行います。 ●飲酒ルールについての正しい知識を普及啓発します。
市、地域、職場、企業等	<ul style="list-style-type: none"> ●各種母子保健事業において、妊婦や子どもに対する飲酒が及ぼす健康影響についての正しい知識を普及啓発します。

市, 学校, 地域等	<ul style="list-style-type: none"> ●学童期（概ね6歳～）から，飲酒が及ぼす健康影響についての正しい知識の教育・啓発を行います。 ●学校等における健康教育【学校保健等との連携】 ●地域での教育（大人による見守り等）
市, 医療機関等	<ul style="list-style-type: none"> ●禁酒・断酒を希望する人に，禁酒・断酒方法についての具体的な情報提供や健康教育・啓発，健康相談等の支援を行います。
市	<ul style="list-style-type: none"> ●市では，すべての取り組みにおいて， <ul style="list-style-type: none"> ・各種店舗等での啓発（啓発物の配布・掲示等） ・各種媒体による啓発（広報紙，HP，回覧等） ・各種健康啓発（教育）事業，各種個別健康相談事業，各種健康診査事業を通じた啓発（講演会，健康教育等） ・母子保健各種事業での教育・啓発・相談・指導（母子健康手帳の発行，母親・両親学級，マタニティクッキング教室，離乳食教室，新生児訪問，幼児健康診査，2歳の歯☆ピカランド等における啓発・指導等） <p>の活用を図ります。</p>

※「企業」には，医療機関を含みます。

《柏市が取り組んでいる「飲酒」に関する既存事業【抜粋】》

事業名 [担当部署]	事業の目的等
本人・家族等の相談・訪問支援等 （アルコール悩み事相談，アルコール デイケアクラブ，アルコール家族教 室，酒害教室等） [保健所保健予防課]	アルコール依存症や関連問題について学習し，依存症本人や家族の回復を図る。