

2027
1月

お酒は適量を守って楽しい新年を迎えましょう。

令和5年度市民健康意識調査にて、お酒を飲む日の1日の平均飲酒量を聞いたところ、
約6人に1人が厚生労働省の定める生活習慣病のリスクを高める飲酒量を超える結果となりました。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量 (1日あたりの平均純アルコール摂取量)

女性では20g (1合) 以上
男性では40g (2合) 以上

1日あたりの平均純アルコール摂取量を超えた飲酒を続けると
脳や精神面に様々な影響を及ぼします。

● 飲酒が原因になりうる疾病

口腔・咽頭・食道がん など

脂肪肝、肝硬変、肝臓がん、
胃・十二指腸潰瘍、大腸がん、
膵炎、すい臓がん、糖尿病 など



脳出血、認知症、うつ病、自殺 など

高血圧、虚血性心疾患 など

神経痛、大腿骨頭壊死
痛風、脂質異常症 など

参考: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」

健康に配慮した飲酒 5つのポイント

日本人の約4割が、遺伝的にお酒に弱いまたは飲めない体質です。

01 把握する

飲酒によるリスクを減らすため、飲酒の習慣等を把握してみましょう。

02 量を決める

あらかじめ飲酒量を決めることで、過度な飲酒を避けましょう。

03 食事をとる

飲酒前または飲酒中に食事をとることで、お酒に酔いにくくする効果があります。

04 水を飲む

飲酒の合間に水などを飲むことで、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようになります。

05 休肝日を作る

純アルコール摂取量を減らすために、定期的に飲酒をしない日を作きましょう。

参考:厚生労働省 飲酒ガイドライン

純アルコール20g (1合) ってどのくらい?

ビール 度数: 5% 量: 500ml
日本酒 度数: 15% 量: 180ml
ウイスキー 度数: 43% 量: 60ml

焼酎 度数: 25% 量: 約110ml
酎ハイ 度数: 5% 量: 約500ml
度数: 7% 量: 約350ml
ワイン 度数: 14% 量: 約180ml

度数 (%) は一般的な目安です。商品に記載している度数やサイズをご確認ください。

1日あたりの平均純アルコール摂取量を計算してみましょう。

お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) / 100] × 0.8 = 純アルコール量 (g)

例えば...

ストロング系のお酒 (度数9%) 500mlに含まれるアルコール量

お酒の量 500ml × [アルコール度数 9% / 100] × 0.8 = 純アルコール量 (20g=1合)

500ml × [9% / 100] × 0.8 = 36g

純アルコール量は36gで1.8合に値する量が含まれています。

MEMO

12月	日	月	火	水	木	金	土	2月	日	月	火	水	木	金	土			
				1	2	3	4	5				1	2	3	4	5	6	
			6	7	8	9	10	11	12			7	8	9	10	11	12	13
			13	14	15	16	17	18	19			14	15	16	17	18	19	20
			20	21	22	23	24	25	26			21	22	23	24	25	26	27
			27	28	29	30	31				28							

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
27	28	29	30	31	1 元日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6