

(エ) 飲酒

アルコールは、様々な健康障害との関連が指摘されており、アルコール性肝障害、膵炎等の臓器障害、高血圧、心血管障害、がん等に深く関連します。女性は男性に比べて、飲酒による肝臓障害などを起こしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いなど健康への影響を来しやすいという特徴があるため、健康に配慮した飲酒等の啓発を推進していく必要があります。

<県の現状> ※健康ちば21（第2次）の最終評価から抜粋

「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少」

女性では約5%増加しており、男女ともに目標値に達していません。

	計画策定時 (H25)	中間評価(H29)	最終評価 (R3)	第2次目標値
男性	21.9%	19.8%	21.5%	18.6%
女性	24.4%	26.2%	29.3%	20.7%

(データソース：生活習慣に関するアンケート調査)

「20歳未満の者の飲酒をなくす」「妊娠中の飲酒をなくす」

いずれも減少していますが、目標値に達していません。

※健康ちば21（第2次）では、20歳未満の者を「未成年」と表記しています。

	計画策定時 (H23)	中間評価 (H29)	最終評価 (R3)	第2次目標値
15～19歳男子	13.9%	2.4%	3.2%	0%
15～19歳女子	15.2%	2.8%	1.2%	0%
妊娠中	1.9%(H25)	1.8%(H28)	0.6%	0%

(データソース：生活習慣に関するアンケート調査、妊娠届け出時の聞き取り調査)

<県の課題>

- アルコールによる健康影響を受けやすく、指標が悪化した女性を中心に、健康に配慮した飲酒の普及啓発が必要です。また、飲酒に伴う健康影響は、年齢、性別、体質等に応じて異なることを踏まえたわかりやすい啓発が必要です。
- アルコール関連問題の早期発見と適切な介入が必要です。

<県が実施する具体的施策・取組の方向性>

「千葉県アルコール健康障害対策推進計画」及び「千葉県がん対策推進計画」と連携して推進します。

- Ⅰ 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量の飲酒に対する教育・啓発

- 健康に配慮した飲酒など、正確で有益な情報を発信します。
- 2 アルコール関連問題の早期発見と早期治療
 - 「千葉県アルコール健康障害対策推進計画」に記載された施策と整合性を図り、アルコール関連問題に関する治療及び相談窓口の周知、相談支援等総合的な対策を実施することにより、適切な相談や治療、回復につながる取組を推進していきます。
- 3 特に配慮を有する者（20歳未満の者・女性）に対する教育・啓発
 - 20歳未満の者や、女性の飲酒をなくすためには、教育活動が重要です。
 - 学校と協力し、家庭を巻き込んだ普及啓発を行うため、生徒向けに飲酒リスクを記載したリーフレット等を配付し、飲酒防止を図ります。
 - 市町村と協働して、母子健康手帳交付時や両親学級などにおいて、妊娠中の飲酒による胎児への影響などについて記載したリーフレットを配付し、妊産婦の飲酒防止を図ります。

<目標>

No	目標項目		現状値	目標値 (R14年度)
1	生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少	男性	13.5% (R3年度)	10%
		女性	9.4% (R3年度)	6.4%
2	20歳未満の者の飲酒をなくす	15~19歳 男子	3.2% (R3年度)	0%
		女子	1.2% (R3年度)	0%
3	妊娠中の飲酒をなくす		0.6% (R3年度)	0%



「飲酒量と健康リスク」

(担当:健康福祉部健康づくり支援課健康ちば推進班)

生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは？

1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上。ただし個人差があります。体質的にお酒に弱い人・高齢者はこの基準よりも少なめを適量と考えましょう。飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

純アルコール20gの目安

 ビール(中ビン1本) 500ml アルコール濃度5%	 清酒(1合) 180ml アルコール濃度15%	 焼酎(小コップ1/2) 70ml アルコール濃度35%	 ワイン(グラス2杯) 210ml アルコール濃度12%	 チューハイ(ロング缶1本) 500ml アルコール濃度5%
--	---	---	--	---



注意! ストロング系に注意! 近年人気のストロング系チューハイでは、アルコール度数9%の場合、350ml 缶1本に純アルコール量は25.2g含まれており、1本でも20gを超えてしまいます。