



不適切な飲酒を減らすためのガイドライン

厚生労働省が「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(※1)を公表しました(2024年2月19日)
ガイドラインは、国民一人ひとりがアルコールへの理解を深め、不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としています。



1. 「健康日本21」(※2)と飲酒

飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な病気の原因や、未成年者の飲酒や飲酒運転事故等の社会問題の要因にもなっており、「健康日本21」では次のような飲酒の目標を定めています。

①生活習慣病のリスクを高める量(※3)を飲酒している者の割合の減少

②未成年者の飲酒をなくす

③妊娠中の飲酒をなくす

※3 生活習慣病のリスクを高める量：一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

なお、この量は、わかりやすさを考慮して設定した目安の数値で、この量までなら大丈夫という量ではありません。

2. 飲酒による身体への影響

アルコールは血液を通じて全身を巡り、全身の臓器に影響を与えます。多量の飲酒は、いろいろな臓器に病気を引き起こす可能性があります。

■日本における疾病別の発症リスクが上がるとされる「純アルコール量」

	男性	女性		男性	女性
脳卒中(出血性)	150g/週(20g/日)	0g<	食道がん	0g<	データなし
脳卒中(脳梗塞)	300g/週(40g/日)	75g/週(11g/日)	肝がん	450g/週(60g/日)	150g/週(20g/日)
高血圧	0g<	0g<	前立腺がん	150g/週(20g/日)	データなし
胃がん	0g<	150g/週(20g/日)	乳がん	データなし	100g/週(14g/日)
大腸がん	150g/週(20g/日)	150g/週(20g/日)	「0g<」は少しでも飲酒をするとリスクが上がると考えられるものです。		

■高齢者

若い時より酔いやすくなっている上に、認知症の発症や飲酒による転倒・骨折、筋肉の減少の危険性が高くなります。

■10～20歳代の若年者

脳の発達の途中であり、多量の飲酒によって脳の機能が落ちるというデータがあります。

■飲酒量が少ないほど、飲酒による疾病のリスクが少なくなるという報告があります。

3. 健康に配慮した飲酒の仕方

(1) 純アルコール摂取量(g)を把握する。

純アルコール量(g) = 摂取量(ml) × アルコール濃度(度数 / 100) × 0.8 (アルコールの比重)

【例】ビール500ml(5%)の場合 $500 \times 0.05 \times 0.8 = 20g$

純アルコール量20gに相当する酒量

焼酎(25度)
グラス1/2杯
(100ml)



チューハイ
(7%)
缶一本(350ml)



ウィスキー
ダブル1杯
(60ml)



ワイン
グラス2杯弱



(2) あらかじめ量を決めて飲酒をする。

(3) 飲酒前又は飲酒中に食事をする。

(4) 飲酒の合間に水を飲む。

(5) 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける。

【参考資料】厚生労働省
※1 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

※2 健康日本 21(第三次)



お酒はコミュニケーションの助けになったり、ストレス緩和などにも役立っています。安全なお酒との付き合い方を心がけましょう。