

5 アルコール

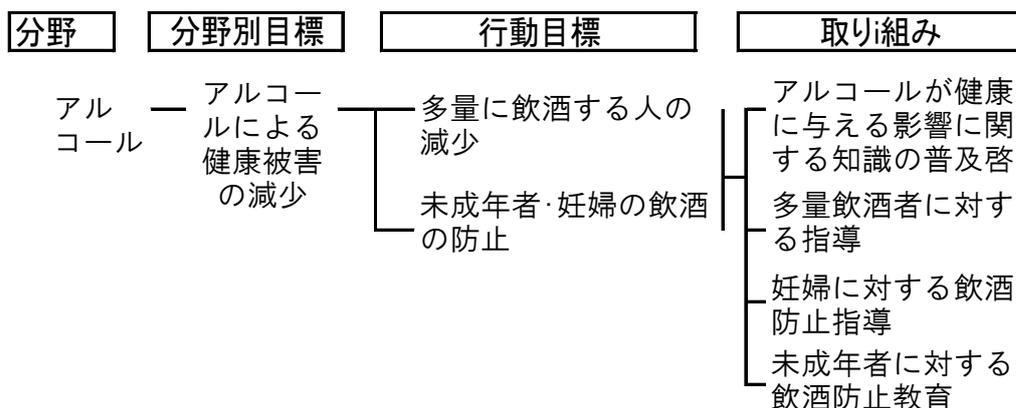
適量の飲酒は健康によく、人間関係をスムーズにするものとして古来推奨されてきています。しかし、過度な飲酒は健康を害し人間関係を壊す場合もあり問題視されています。

特に、大量飲酒、アルコール関連疾患、未成年者・妊婦の飲酒等の問題の深刻化が指摘されています。

関係者との協力により、この課題に取り組んでいきます



〔体系図〕



〔分野別目標〕 アルコールによる健康被害の減少（重点）

〔ポイント〕

平成18年度文京区健康に関する意識調査によると「ほとんど毎日3合以上飲酒する人(多量飲酒者)」の割合は男性10.4%、女性2.9%で前回調査(男性11.1%、女性2.1%)より男性では減少していますが、女性では逆に増加しています。また東京都(男性11.1%、女性4.4%)と比較してみると男女とも低くなっていますが、国(男性5.4%、女性0.7%)と比べると2倍以上高くなっています。

週に1-2回以上飲酒する人のうち、飲酒量が適量とされる1合以下であるのは34.1%ですが、自分の飲酒量を適量、適量以下と評価しているのは72.4%となっており、「^{***}節度ある適度な飲酒」がまだ広く知られていないことが分かります。

多量飲酒は慢性の臓器障害、依存性などアルコール関連問題につながり、地域、職場、家庭などで早期に発見し、介入することが必要です。また未成年者や妊婦の飲酒は飲酒者自身の健康問題だけでなく、将来にわたっての影響が大きく、これを防止するための地域、学校などでの取り組みを進めていきます。

[行動目標①]

※多量に飲酒する人の減少

(区) 男性 11.1%→10.4% →5.0%
女性 2.1% →2.9% →1.5%

[行動目標②]

— 未成年者、妊婦の飲酒の防止

区立中学校3年生の飲酒経験率 50%減

※多量に飲酒する人：ほとんど毎日3合以上飲酒する人（健康日本21より）

※※「節度ある適度な飲酒」（健康日本21より）

「節度ある適度な飲酒」としては、次のことに留意する必要があります。

- 1) 女性は男性よりも少ない量が適当である
- 2) 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能を有する人よりも少ない量が適当である
- 3) 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
- 4) アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である
- 5) 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ない

○「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度である旨の知識を普及します。

(注) 主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

<p>取り組み① アルコールが健康に与える影響に関する知識の普及・啓発</p>
<p>パンフレットやホームページなどでアルコールが健康に与える影響・「節度ある適度な飲酒」などについて情報提供を行い、知識の普及・啓発を図ります。 (保健サービスセンター)</p>
<p>取り組み② 多量飲酒者に対する指導</p>
<p>健康相談、事業所健診等の機会を捉えて、アルコールが健康に与える影響について指導を行います。 (保健サービスセンター)</p> <p>特定健診や一般診療受診の機会に、多量飲酒者に対して、アルコールが健康に与える影響について指導を行います。 (医療機関)</p> <p>多量飲酒の害を理解し、早期受診・治療に努めます。 (区民)</p>
<p>取り組み③ 妊婦に対する飲酒防止指導</p>
<p>妊婦健診、母親学級、両親学級などで、妊婦の飲酒が胎児に及ぼす影響について指導します。 (医療機関、保健サービスセンター)</p>
<p>取り組み④ 未成年者に対する飲酒防止教育</p>
<p>飲酒経験を持ち始める中学生に対して、学校教育の中で、飲酒防止教育を実施します。 (教育指導課、学校)</p> <p>家庭において飲酒の害について理解し、子どもの飲酒を防止します。 (区民)</p>