

～第2次みやぎ21健康プランをすすめてみましょう～

テーマ：飲酒はほどほどが大切！



「酒は百薬の長」ということわざがあるように、適量の飲酒は健康にいいと言われますが、飲み方を誤ると、生活習慣病を始めとする健康問題や飲酒運転を含めた社会問題の要因となることがあります。

このため、県では飲酒について、下記のような目標を掲げて取組をすすめています。

目 標 項 目	H22 現状値	目 標 値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の低減 (成人男性)	14.9%	12%
(成人女性)	8.5%	6%
適度な飲酒量を知っている人の割合の増加	61.5%	100%
妊娠中の飲酒をなくす	2.2%	0%

生活習慣病のリスクを高める飲酒量ってどのくらい？

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病は、1日の平均飲酒量と深く関連していることから、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール摂取量）を「**男性40g以上**」、「**女性20g以上**」とされています。

【主な酒類の換算の目安】

お酒の種類	ビール (中瓶 500ml)	清酒 (1合 180ml)	ウイスキー (ダブル 60ml)	焼酎(25度) (1合 180ml)	ワイン (1杯 120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

適度な飲酒とは？

「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を超えない飲み方です。

「**男性2合未満/日**」、「**女性1合未満/日**」

「**妊娠中の飲酒を無くしましょう**」



週に2回は休肝日
(飲酒しない日)に
しましょう

妊娠中はなぜ飲酒してはいけないの？

女性は男性に比べて飲酒による健康障害を起こしやすく、妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群(*1)や発育障害を引き起こすおそれがあります。また、授乳中も血中アルコールが母乳に移行するため、飲酒を控えることが必要です。

(*1)妊娠中の母親の飲酒は、胎児・乳児に対して低体重や顔面を中心とする奇形・脳障害などを引き起こす可能性があり、胎児性アルコール症候群といわれます。



大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「**おおさき健康ナビ**」も御活用ください

URL : <http://www.pref.miyagi.jp/nh-hwfz/seijinkourei/onavi/home2.html>

