

○ アルコールの体におよぼす悪影響を知り、 節度ある飲酒に取り組もう



「節度ある適切な飲酒」を知っている人は減っており、多量（毎日3合以上）に飲酒する人が女性で増えています。また、未成年者の飲酒は減っていますが、まだ3割近くの人が飲酒経験者です。

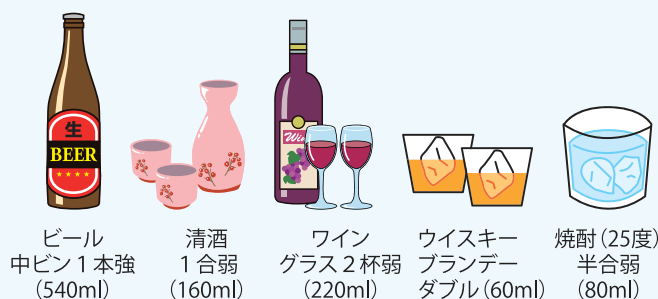
目標

- 「節度ある適切な飲酒」を知っている人を増やします。
- 多量飲酒する人を減らします。
- 妊産婦と未成年者の飲酒をなくします。

指標

	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の減少		
● 成人男性(1日平均2合以上)	15.9%	13%
● 成人女性(1日平均1合以上)	14.0%	10%
未成年者の飲酒をなくす(「飲んだことがある」人の割合)		
● 中学生男子	33.3%	0%
● 中学生女子	29.2%	0%
「節度ある適切な飲酒」を知っている人の増加		
● 成人男性	49.9%	100%
● 成人女性	42.4%	100%
妊婦の飲酒をなくす	1.7% (2012年)	0%

◎お酒の種類別1日の適切な飲酒量の目安



◎お酒をかしく飲む方法

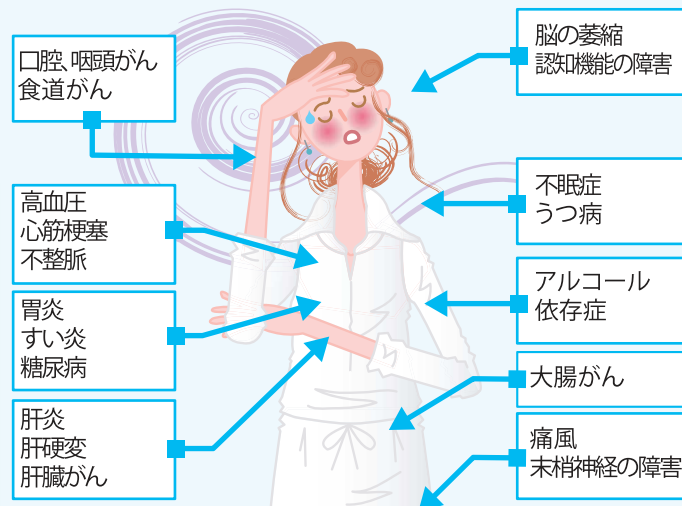
- 週2日は休肝日に 肝臓にもお休みが必要です。
- 食べながら飲む 飲む前に少しでも食べておくと、胃の粘膜を保護します。
- 一気飲みはしない 早飲み、一気飲みは飲みすぎのもと。



市民及び関係団体の取組み

- アルコールの体におよぼす悪影響を知り、適量を飲酒します。
- 妊娠中や未成年のうちは飲酒をしません。
- 未成年者に飲酒させない環境づくりを進めます。
- アルコール依存症の相談を行い、禁酒の自助グループ活動を支援します。

◎大量飲酒による心身への影響



市の取組み

- アルコールが健康に及ぼす影響や適正量について啓発します。
- アルコールと健康に関する相談窓口の周知を図ります。
- 関係機関が連携し、未成年者に対する飲酒防止に関する教育を推進します。
- 健康教育等を活用して、妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や乳児に及ぼす悪影響について周知し、理解の普及を図ります。