

5 . アルコール

自分にとって適正な飲酒量を知ることが大切です。「休肝日」を設けるなどして、
一生おいしく、適度にお酒と付き合しましょう。

(1) 現状と課題

飲酒習慣

毎日飲酒する人は、成人男性では 40.1%、成人女性では 5.5% となっています。
また、1 日平均 3 合以上飲む人の割合は、男性では 5.4%、女性では 1.2% とな
っています。

1 日の適切な飲酒量は、日本酒 1 合 (180ml)、ビールなら大ビン 1 本 (633ml)、
ワインなら 2 杯 (120ml × 2 杯)、ウイスキーならダブル 1 杯、焼酎 (25 度) 1 杯
(120ml) 程度です。

自分にとって適切な量を知り、「休肝日」を設けるなど、体調に合わせた節度あ
る飲酒に対する啓発が必要です。

未成年者の飲酒

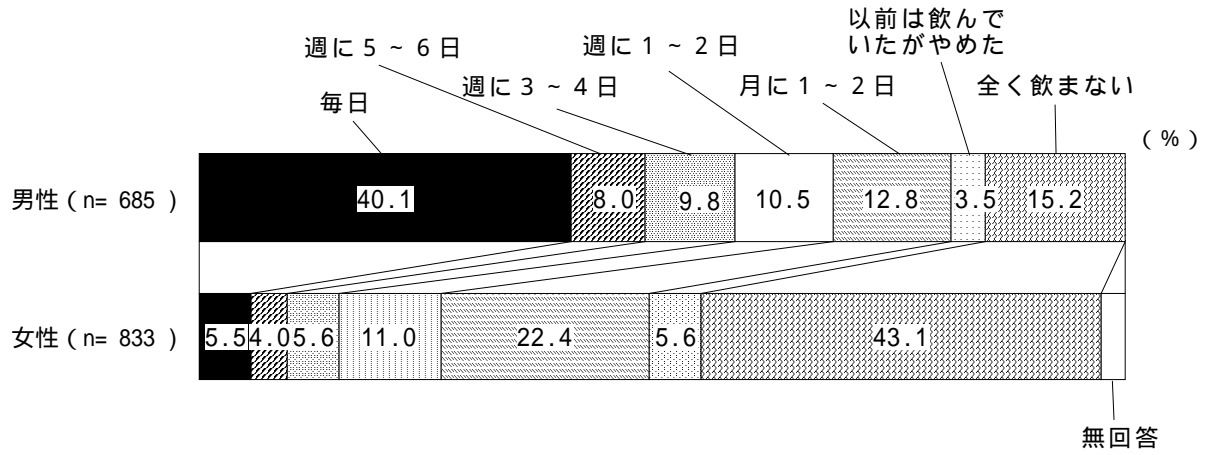
飲酒習慣のある成人の中で未成年の時に飲酒したことがある人は、成人全体で
41.4% となっています。

飲酒を始めたきっかけは、「友人にすすめられて」、「興味本位で」という理由が
多くなっています。

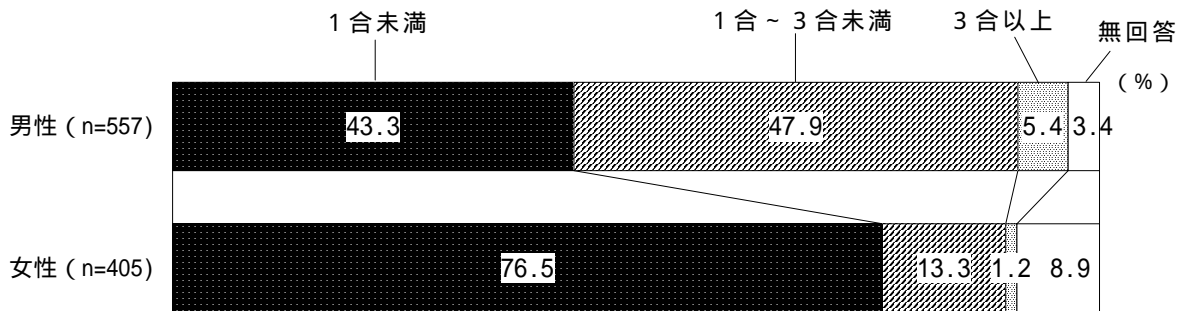
また、小学生の 2 割前後が、未成年での飲酒について「マナーを守ればよい」「少
しくらいであればかまわない」などの意見を示しています。

年齢に応じた教育により、身体への影響についての正しい知識と行動を根づか
せるとともに、家庭を対象とした取り組みも必要です。

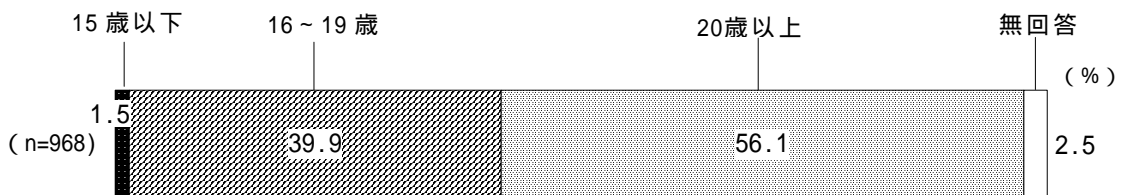
【飲酒の習慣】



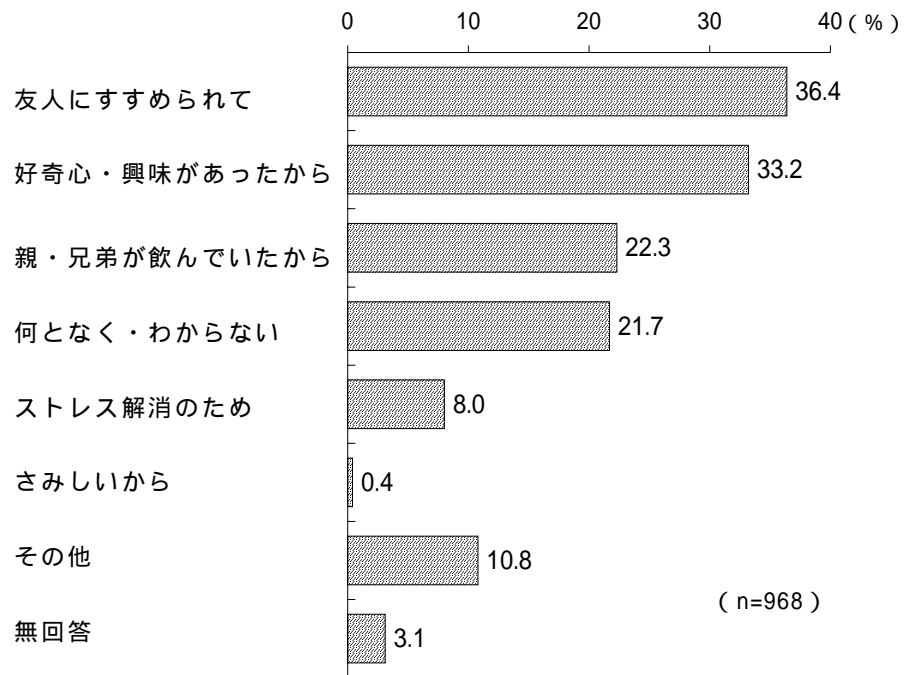
【1日平均の飲酒量】



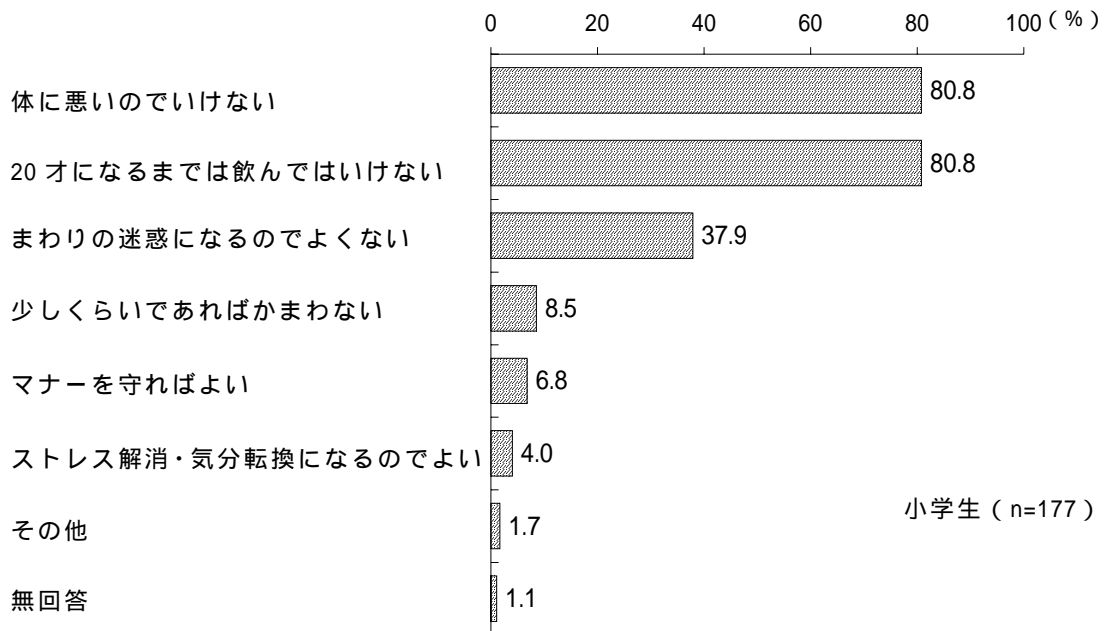
【お酒を飲んだ時期】



【お酒を飲み始めたきっかけ】



【お酒を飲むことについて（小学生）】



(2) 目標値

指 標	現 状	目 標 値
・ 自分にとって適切な飲酒量を知っている人の割合		100%
・ 平均 1 日当たり 3 合以上飲む人の割合	男性 5.4% 女性 1.2%	減少 現状維持
・ 毎日飲酒する人の割合	男性 40.1% 女性 5.5%	20% 以下 5% 以下
・ 未成年で飲酒を経験している人の割合	41.4%	0
・ 20 歳になるまではお酒を飲んではいけないと考える児童の割合	80.8%	100%

(3) 取り組みの方向

町民の取り組み

適切な飲酒量を知り、節度ある飲酒を心がけましょう。
週に 2 日は飲酒しない「休肝日」を設けましょう。
未成年の飲酒を防止するため、家庭でも飲酒について話したり、お酒を子どもの手に届くところに置かないようにするなど、家庭環境を整えましょう。
お酒を飲めない人には、無理に飲酒をすすめないようにしましょう。

行政の取り組み

妊娠中の飲酒による健康への影響について、妊娠届出書の提出時に注意を呼びかけるとともに、必要に応じて指導します。(健康増進課)
適切な飲酒量など、節度ある飲酒習慣についての情報を提供します。(健康増進課、保健所)
学校教育において、未成年の飲酒が身体にあたる被害についての教育を、視覚的にわかりやすい教材を用いたり、総合学習の場を利用するなど工夫しながら、積極的に進めます。(健康増進課、学校教育課)

地域での取り組み

商工会を中心に、未成年者にはお酒を売らない、飲ませないよう、未成年者の飲酒を止められる環境づくりを行いましょう。

商工会を中心に、お酒の自動販売機の設置場所を工夫したり、台数を抑制するなどして、管理が行き届くようにしまししょう。