

適切な飲酒量を守り、飲み過ぎや飲酒の強要を防止しよう
20歳未満や妊婦の飲酒を防止・制止しよう

(1) それぞれの取組

【個人・家庭】

- 年齢・性別・体質等の違いによってアルコールが身体と健康に及ぼす影響や過度の飲酒による影響について、正しい知識を身につけましょう。
- 妊娠中の飲酒が胎児に及ぼす影響を理解し、妊婦は、こどものために、お酒を飲まないようにしましょう。
- 飲酒の適量を知り、適量飲酒を守るとともに、休肝日を設けましょう。また、他の人に飲酒を強要しないようにしましょう。
- 20歳未満は、アルコールが身体に健康に及ぼす害について学び、誘われても飲酒しないようにしましょう。
- 20歳未満の飲酒は法律で禁じられているだけでなく、心身の成長と将来の健康にも影響を及ぼすことを認識し、飲酒を止めましょう。

【地域・職域・関係団体】

- アルコールが身体に健康に及ぼす影響等について周知・啓発を進めましょう。また、適量飲酒や休肝日の設定等に関する正しい知識・情報を提供しましょう。
- 各団体・組織の活動や、職場等で飲酒する際は、一気飲み等の危険な飲み方やお酒を飲めない人に無理やりすすめたりせず、適量を守って楽しく飲みましょう。
- 20歳未満が飲酒しない環境づくりを進めましょう。
- 職場で、アルコールに関する相談窓口などの周知を行いましょ

【行政・教育機関】

- アルコールが健康に及ぼす影響に関する知識の周知・啓発
- 20歳未満の飲酒防止に向けた取組の充実
- アルコールに関する相談支援
- 断酒会活動への支援・専門相談窓口との連携

(2) 行政・教育機関の取組

取組	取組の内容	担当課	年 齢 層		
			次世代期	青壮年期	高齢期
(1) アルコールが健康に及ぼす影響に関する知識の周知・啓発	アルコールが心身に及ぼす影響について周知・啓発を行います。また、適量飲酒や休肝日の設定等に関する正しい知識・情報を提供します。	健幸づくり推進課		○	○
	こころの健康づくり講演会等を通じて飲酒に関する周知・啓発を行います。	健幸づくり推進課	○	○	○
	母子健康手帳交付時や母子保健事業の機会においてチラシやリーフレットを配布する等、さまざまな機会を活用し、妊婦や保護者へアルコールが身体に及ぼす影響に関する周知・啓発を進めます。特に、妊産婦の飲酒が胎児やこどもに与える影響等の周知・啓発を強化します。	子育て支援課		○	
(2) 20歳未満の飲酒防止に向けた取組の充実	学校におけるアルコールと健康に関する教育の充実を図るとともに、保護者に対して20歳未満が飲酒することの危険性に関する情報提供や防止に向けた働きかけを行います。	学校教育課	○		
	大人が20歳未満に飲酒させることがないよう、20歳未満の飲酒防止の必要性等の周知・啓発を行います。	健幸づくり推進課	○	○	○
(3) アルコールに関する相談支援	関係機関と連携を図りながら、飲酒に関する相談体制の充実を図るとともに、相談機関や相談窓口の周知・啓発を進めます。	健幸づくり推進課		○	○
	こころのケア相談等において、アルコール依存等についての相談対応を行うなど相談支援体制を充実させます。	健幸づくり推進課		○	○
(4) 断酒会活動への支援・専門相談窓口との連携	アルコール専門医療機関や断酒会などと連携を図り、相談窓口の周知を図ります。	健幸づくり推進課		○	○
	断酒会や専門医療機関と連携し、断酒とその継続に対する支援を行います。	健幸づくり推進課		○	○

(3) 評価指標と目標値

評価指標	対象者	現状値 2024年度 (令和6年度)	目標値 2036年度 (令和18年度)
①飲酒率	妊婦	4.8%	0.0%
②毎日飲酒する人の割合	20～64歳男性	30.7%	25.0%
	20～64歳女性	7.8%	4.0%
③生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合		14.2%	10.0%以下

<参考値>

	対象者	現状値 2024年度 (令和6年度)	今後の方向性
これまでに1回でも飲酒したことがある者の割合	中学2年生	14.0%	20歳未満者の飲酒を防止する

積極的な飲酒を勧めるものではありません！

★生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは・・・

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。また、死亡(すべての死因を含む)、脳梗塞、虚血性心疾患(心臓の筋肉に血液がいかなくなる病気で、狭心症、心筋梗塞などが含まれます)は、女性では飲酒量が22g/日程度以上になるとリスクが高まることがわかっています。そのため、厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)を、女性では20g以上、男性では40g以上としています。

★純アルコール20g(1合)とは？

	●日本酒 度数:15% 量:180ml		●ビール 度数:5% 量:500ml		●焼酎 度数:25% 量:約110ml
	●ワイン 度数:14% 量:約180ml		●ウイスキー 度数:43% 量:60ml		●缶チューハイ 度数:5% 量:約500ml 度数:7% 量:約350ml



ストロング系のお酒 度数9%、1缶に含まれるアルコール量
350ml ⇒ 25g(1.3合)
 ※1缶飲むと20g(1合)を超えます
500ml ⇒ 36g(1.8合)
 ※1缶だけでほぼ40g(2合)に達します

上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。
 よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%),サイズを確認したうえで計算してください。
 グラム表記されている商品もありますので、購入時に確認してください。

厚生労働省「習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方」(2025年9月)から引用