



お酒とわたしのいい関係

～この1杯をずっとおいしく～

世代ごとの飲酒による健康への影響



20～30歳代 短時間で大量のお酒を飲むことが多い世代
気を付けたい病気 飲酒による健康への影響

⇒急性アルコール中毒 ・アルコールに慣れていない分、影響を受けやすい。

40～60歳代 飲酒者が最も多い世代

気を付けたい病気 飲酒による健康への影響

⇒高血圧、糖尿病、
がんなどの生活習慣病 ・飲酒により、生活習慣病発症のリスクが高くなる。



70歳代～ 飲酒者が増加傾向にある世代

気を付けたい病気 飲酒による健康への影響

⇒認知症、転倒・骨折 ・生活習慣病以外の発症リスクが高くなる。
・飲酒による転倒リスクも高い。

ほどほど(適量)のお酒って? ※以下のいずれかひとつ



「男性」の適量

(純アルコール量20g/日)

ビール(5%)500ml
日本酒(15%)180ml(1合)
チューハイ(7%)350ml
ウイスキー(40%)60ml
ワイン(12%)200ml

「女性」や「高齢者(65歳以上)」の適量

(純アルコール量10g/日)

ビール(5%)250ml
日本酒(15%)90ml(半合)
チューハイ(4%)350ml

飲酒量は半分から2/3にするのが安全

女性のアルコール分解能力は、男性の1/2程



飲酒習慣に悩んだら、相談できる専門家がいます

全国のアルコール健康障害に関する相談窓口などが検索できます。
右の二次元コードからアクセスしてください。



依存症対策全国センター

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課