奈良養生訓
めざせ！健康寿命日本一！
【vol.195】

飲酒量によって生活習慣病のリスクが高まることがあります

飲酒は健康だけでなく、さまざまな影響を及ぼします。一人一人がアルコールのリスクについて理解し、どのような影響があるか、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけていきましょう。



生活習慣病のリスクを高める1日当たりの純アルコール摂取量は男性 40g以上、女性 20g以上といわれています。お酒を飲むときは、次のことを心がけましょう。

- 飲酒前や飲酒中に食事を取る
- 水やノンアルコール飲料を挟む
- 飲酒量をあらかじめ決める
- 毎日飲まず、休肝日を設ける
- 一気飲みや、他人への飲酒の強要をしない
- 飲酒後は、車や自転車の運転をしない



ドリンク換算表

種類	量	純アルコール換算（g）
ビール（5%）	中瓶（500ml）	20
日本酒（15%）	1合（180ml）	22
焼酎（20%）	1合（180ml）	29
酔ハイ（7%）	レギュラー缶（350ml）	20
ワイン（12%）	ワイングラス（120ml）	12
ウイスキー（40%）	シングル水割り（原酒で30ml）	10

特に、女性は男性に比べてアルコールの影響を受けやすいといわれています。女性は男性に比べて体内の水分量が少なく、女性ホルモンの働きなどから、同じ量を飲んでもアルコールによる身体への影響が大きく現れる可能性があります。飲酒量が多いと、肝臓の病気や高血圧、生活習慣病のほか、乳がんなどのリスクが高まる可能性があります。また、妊娠中の飲酒は、胎児の発育に影響を及ぼす恐れがあります。妊娠中の人は、飲酒を控えましょう。授乳中も、できるだけ飲酒を避けることが大切です。

「眠れない」「不安やストレスを紛らわせたい」などの理由で飲酒が続いている場合や、飲酒量を自分で減らせない場合は、早めに保健所や医療機関などに相談しましょう。

参考：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」「飲酒量の単位」

各保健所電話番号

奈良市保健所 ☎ 0742-93-8397
県郡山保健所 ☎ 0743-51-0197
県中和保健所 ☎ 0744-48-3038
県吉野保健所 ☎ 0747-64-8133

県HP

「アルコール依存症に関する相談・治療について」
www.pref.nara.lg.jp/n085/54776.html
県疾病対策課
☎ 0742-27-8683 FAX 0742-27-8262

令和8年度 アルコール健康障害対策セミナー

主催：県中和保健所

時 11月25日（水）13時30分～16時30分（受付 13時～）
所 奈良県橿原総合庁舎101会議室（橿原市常盤町605-5）

対象
- 中和保健所管内にお住まいのアルコール問題でお困りの人
- 地域支援者（市町村職員、訪問看護師、ケアマネジャーなど）
- 医療機関関係者

問 県中和保健所 保健予防課 精神保健難病係 ☎ 0744-48-3038

精神科医師や専門医療機関の相談員、当事者などによる講演



希望者には個別相談も実施

申込締切 11月18日（水）

参加申込はこちら▶

問 県疾病対策課 ☎ 0742-27-8683 FAX 0742-27-8262