

「飲酒ガイドライン」における飲酒量の指標に関する ASK の意見

第 29 回アルコール健康障害対策関係者会議

特定非営利活動法人 ASK

「第 2 期アルコール健康障害対策推進基本計画」は、飲酒ガイドラインについてこう述べています。
○国民のそれぞれの状況に応じた適切な飲酒量・飲酒行動の判断に資するよう、飲酒量をはじめ、飲酒形態、年齢、性別、体質等によってどのようなリスクがあるのか等、具体的で分かりやすい「飲酒ガイドライン」を作成する。また、飲酒習慣のない者に対し、飲酒を勧奨するものとならないよう留意しつつ、様々な場面での活用、周知を図る。

ASK は国民の判断に資する「飲酒ガイドライン」にするため、リスク飲酒の指標だけでなく、低リスク飲酒の指標を加えることが欠かせないと考えます。

ただし、名称は「低リスク飲酒」とし、その量を飲んだほうが健康によいという誤解を受けないように注意すべきです。また、女性・高齢者・お酒に弱い人はより少なくすること、飲酒にはなんらかのリスクが伴うため飲まない人に飲酒を奨励するものではないこと、飲まない選択を尊重すべきことも併記する必要があると考えます。

一方、「生活習慣病のリスクを高める飲酒」や「多量飲酒」「一時多量飲酒」は、行動変容が必要な「リスク飲酒」の指標であることを明確に分けて記載する必要があります。ASK は長年、啓発を行なってきましたが、整理して表記すれば、複数の飲酒量の指標があることによる混乱は起きません。

以下に、ASK が低リスク飲酒の指標が必要と考える理由を記します。

【理由 1】飲酒ガイドラインには、「低リスク飲酒」の量を入れないと、 「リスク飲酒ギリギリまで適量」という誤解が国民に広まってしまう

「飲酒ガイドライン」には、飲むならこのくらいまでという目安である低リスク飲酒の指標と、飲み過ぎなので行動変容が必要というリスク飲酒の指標（生活習慣病のリスクを高める飲酒／多量飲酒）の双方を明確に併記すべきだと、ASK は考えます。そうしないと、リスク指標ギリギリまで飲んでよいとの危険な誤解を、国民に与えることになるためです。

現状のたたき台では、飲酒量（アルコール量）について、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」（1 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40 g 以上、女性 20 g 以上）のみを示し、「これを参考に、より少ない量での飲酒を心がけることは、生活習慣病リスクの上昇を抑えることにつながるものと考えられます」としています。これにより、男性は毎日 40g までは OK との認識が広まるのは明らかです。

【理由 2】46 都道府県が 20g の低リスク飲酒の指標を周知している

だが 1 県は「男性は 1 日 2 合まで、女性は 1 日 1 合まで」を適正飲酒と説明していた

ASK では、現行の 47 都道府県アルコール健康障害対策推進計画の中に、リスク飲酒（生活習慣病のリスクを高める飲酒量や多量飲酒）と並んで、低リスク飲酒がどのように記載されているか調査しました。40 都道府県が計画の中に、「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、1 日平均純アルコール

で約 20g 程度」との指標をもつ**節度ある適度な飲酒**（健康日本 21 第 1 次の周知目標であり、第 2 次でも引き続き周知が必要とされてきた）について記載していました。計画に記載していない 6 県も健康づくり計画、県のサイトや制作物で同様の解説をしていました。（名称は、節度ある飲酒／適度な飲酒／適量飲酒／適切な飲酒量／適正飲酒／リスクの低い飲酒などと表記もする自治体もあり）

けれども 47 都道府県中 1 県だけが、推進計画に記載された「適正飲酒」を、県のサイトで「男性は 1 日 2 合まで、女性は 1 日 1 合まで」と説明していました。つまり、「生活習慣病のリスクを高める飲酒」ギリギリの量を適量としているのです。現状のたたき台は、まさにこの誤解を全国民に広めるものです。

【理由 3】20g の低リスク飲酒の指標は、市町村や公共団体、酒類メーカーのサイトにも掲載されている
20g の低リスク飲酒の指標は、都道府県だけでなく、多くの市町村や、全国健康保険協会、予防医学協会、長寿科学振興財団、健康生活事業協同組合、労働者健康安全機構、各地の医師会・看護協会など疾病予防に取り組む公共団体、そして大手酒類メーカーのサイトや制作物にも広く掲載されています。
現状のたたき台の記述では、男性は倍飲んでよいことになってしまうため、大混乱を招きます。これは、健康日本 21 の名の下で厚生労働省が推進してきた 23 年間の公衆衛生施策を、自らつぶす行為なのではないでしょうか。

【理由 4】国立 6 研究センターの「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）」も、「男性約 23 g 程度、女性はその半分」を、低リスク飲酒として提唱
2021 年に、「エビデンスに基づく」提言として、国立がん研究センター、国立循環器病研究センター、国立精神・神経医療研究センター、国立国際医療研究センター、国立成育医療研究センター、国立長寿医療研究センターがまとめた「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）」でも、「男性でアルコール量に換算して約 23 g 程度（日本酒なら 1 合程度）、女性はその半分に抑える」との指標が、国民一人一人の目標とされています。

【理由 5】世界のガイドラインにおける低リスク飲酒の指標との乖離
飲酒ガイドライン作成検討会に提出された海外の飲酒ガイドラインを見ると、体質的にお酒に強く、体格も日本より大きい欧米でも、1 日当たりの低リスク飲酒量は男性で 30g を超えていません。
アジアでは唯一、韓国が男性 40g/日・女性 20g/日となっていますが、シンガポールや今年策定された台湾は男性 20g/日・女性 10g/日としており、韓国も今後量を減らす可能性は十分あります。
今回の日本の飲酒指標の変更は、国際社会から「日本は国民の飲酒量を減らそうという世界の潮流に逆行し、基準を緩めて倍飲んでもいいとした」と受け止められ、「日本政府は、酒類業界の圧力に屈したのではないか」との懸念を持たれるおそれが非常に高いです。
そのような誤解を受けることは、日本の酒類産業にとっても好ましいことではありません。

以上

資 料

【調査】都道府県アルコール健康障害対策推進計画における「低リスク飲酒」の指標について

調査団体：特定非営利活動法人 ASK

調査時期：2023 年 9 月

調査目的：1 日平均純アルコール約 20g 程度とする「節度ある適度な飲酒」の指標が、現行の 47 都道府県
のアルコール健康障害対策推進計画(14 道府県は第 2 期)にどう位置付けられているか把握するため。

調査結果：31 都道府県の推進計画に「節度ある適度な飲酒」（節度な飲酒／適度な飲酒／適量飲酒／適切な
飲酒量／適正飲酒／リスクの低い飲酒などの表記もある）の周知について記載されていることがわか
った。うち、4 県（山形・新潟・長崎・沖縄）はこれを重点課題や強化策に入れており、5 県（山形・新
潟・長崎・宮崎・沖縄）が「節度ある適度な飲酒」の認知度を指標に取り入れている。

また、計画に適正飲酒・適量飲酒・適度な飲酒・リスクの低い飲酒と別名を表記し、量が記載されてい
ない 9 府県については、自治体のサイトや制作物等を検索して、これが節度ある適度な飲酒を意味してい
ることを確認した。

計画に記載されていない 6 県のうち、香川県は健康づくり計画に「節度ある適度な飲酒」を入れており、
残り 5 県も県のサイトや制作物で「節度ある適度な飲酒」を解説している。

唯一、高知県が計画に記載した「適正飲酒」を、県のサイトで「男性は 1 日 2 合まで、女性は 1 日 1 合ま
で」と説明していた。これは、生活習慣病のリスクを高める飲酒量ギリギリに当たる。

都道府県アルコール健康障害対策推進計画における「節度ある適度な飲酒」

ASK 調べ，2023 年 9 月

推進計画に「節度ある適度な飲酒」の周知について、記載されて いる ※表記名が違う場合も、量は「節度 ある適度な飲酒」である	31	北海道・青森県・岩手県・秋田県・山形県（節度ある飲酒と表 記）・福島県・宮城県・栃木県・茨城県・群馬県・千葉県・東 京都・山梨県・石川県・富山県・新潟県・長野県（適度な飲酒 と表記）・岐阜県・奈良県・和歌山県・岡山県（適正飲酒と表 記）・広島県・鳥取県・徳島県・香川県・福岡県・佐賀県・長 崎県・大分県・宮崎県・沖縄県 ※うち 4 県は推進計画の重点課題や強化施策に「節度ある適度な 飲酒」の周知を位置づけ（山形県・新潟県・長崎県・沖縄県） ※うち 5 県は「節度ある適度な飲酒」の認知度を指標にしている。 山形県（55.8%）・新潟県（64%）・長崎県（男性 59.6%・女性 56.5%）・宮崎県（男性 39.5%・女性 43.4%）・沖縄県（男性 45.7%・女性 45.7%）
推進計画に《適正飲酒・適量飲酒・ 適度な飲酒・リスクの低い飲酒》 と表記し量の記載がないが、自治 体の健康づくり計画、自治体のサ イトや制作物で「節度ある適度な 飲酒」について解説している	9	福井県（適正飲酒と表記／健康ふくい 21 第 4 次福井市保健計画）・ 兵庫県（適正飲酒と表記／健康ひょうご 21）・愛媛県（適正飲酒 と表記／えひめ健康づくり 21 第 2 次県民健康づくり計画）・鹿 児島県（適正飲酒と表記／県のサイト・健康かごしま 21 公式 Facebook）・神奈川県（適正飲酒と表記／県のサイト）・京都府 （適正飲酒・適量飲酒と表記／府作成アルコール健康障害相談マッ

		プ）・熊本県（適度な飲酒と表記／県作成のパンフ）・大阪府（リスクの低い飲酒と表記／府のサイト・府作成パンフ）・滋賀県（適正飲酒と表記／県サイトに掲載の県保健所ニュースレター）
計画に記載はないが、自治体の健康づくり計画、自治体のサイトや制作物で「節度ある適度な飲酒」について解説している	6	香川県（適正飲酒と表記／健やか香川 21 ヘルスプラン第 2 次香川県健康増進計画）・静岡県（県民だより）・愛知県（県作成パンフ）・三重県（県作成パンフ）・島根県（県のサイト）・埼玉県（県教育委員会研修資料・さいたま市など多くの市のサイト）
推進計画に《適正飲酒》と表記し、県のサイトに適正飲酒（男性は 1 日 2 合まで、女性は 1 日 1 合まで）と生活習慣病のリスクを高める飲酒の数値を記載	1	高知県（県のサイトに適正飲酒＝男性は 1 日 2 合まで、女性は 1 日 1 合まで） ※高知市・須崎市のサイトには「節度ある適度な飲酒」についての説明がある

【健康日本 21（厚生労働省）での飲酒指標】

《第 1 次健康日本 21》

●多量飲酒

平均 1 日当たり日本酒に換算して 3 合（純アルコールで約 60g）以上消費する者を減少させる。

※第 2 期アルコール健康障害対策推進基本計画では、「一時多量飲酒」（一度の飲酒機会に 60g 以上）というリスク指標も登場している。

●節度ある適度な飲酒

通常のアアルコール代謝能を有する日本人においては「節度ある適度な飲酒」として、1 日平均純アルコールで約 20g 程度である旨の知識を普及する。

なお、この「節度ある適度な飲酒」としては、次のことに留意する必要がある。

- 1）女性は男性よりも少ない量が適当である
- 2）少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常の代謝能を有する人よりも少ない量が適当である
- 3）65 歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
- 4）アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である
- 5）飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない

《第 2 次健康日本 21》

●生活習慣病のリスクを高める飲酒

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者）の割合の減少

※（i）国民一般への情報提供 国民一般に対しては、アルコールと健康の問題について適切な判断ができ、より健康的な行動に結び付くよう、現行の健康日本 21 に引き続き、飲酒の健康影響や「節度ある適度な量の飲酒」など、正確で有益な情報を十分に提供する必要があります。