

# 使い勝手のいい 「飲酒ガイドライン」作成のために

---

特定非営利活動法人 **ASK** 代表  
今成 知美

# 飲酒ガイドラインの記載項目・内容等についての主な論点についての意見

## 1. 趣旨と対象

- 趣旨 = 基本計画の重点課題
- 対象 = 全国民

## 2. 飲酒による人体への影響

- 年齢・性・体質などによるリスクのちがいを打ち出す → **すべての人が自分事のできる**
- 習慣飲酒の害と、酩酊による急性の害（周囲への影響も含め）の両方に言及

## 3. 飲酒量について

- これまでに出ている飲酒の指標をシェイプアップして活用

## 4. 避けるべき飲酒行動について

- エビデンスがあるものに絞り、なぜ危険かリスクを簡潔に述べる

## 5. 飲酒に当たっての注意点

- 飲酒を勧めるニュアンス、標語やお節介な言い回しは避ける
- 節酒のアドバイスのものは、ガイドラインとは別にしたらどうか

## 6. わかりやすくするための工夫

- ビジュアルを20gで表示するなど

## 〈飲酒ガイドライン〉はどんな場所で使えるか？

国	厚労省ホームページ・SNS、広報番組、依存症啓発・依存症全国センターのサイト、アルコール関連問題啓発週間のポスターや関連行事、関連省庁や自治体などへの通知、スマートライフプロジェクト・健康経営・SDGs推進関連事業の中でのアピールなど
自治体	アルコール関連問題啓発週間、健康まつり、高齢者支援者向け研修、妊産婦向け教室、成人式、健診での保健指導や健康教室、依存症拠点研修での周知など
医療	減酒指導での活用、医療機関・処方薬局待合室でのポスター掲示やパンフ配布など
職場	新人研修、管理職研修、飲酒運転防止研修、健診での保健指導など
教育	大学・専門学校にポスター掲示やパンフ配布、中高の授業、PTA・教師向けパンフ配布など
警察 国交省	飲酒取消違反者講習で活用、運転免許更新時にパンフレット配布、安全運転管理者研修、運行管理者研修、自動車教習所での講習時に周知など
矯正	刑務所での受刑者教育や保護観察所での教育で活用
酒類	容器やホームページの重量表示と連動した啓発、女性向け啓発、酒類販売場での掲示など
民間	関連学会・関連団体での周知、ホームページ・SNSでの普及、アルコール関連問題啓発週間行事や飲酒運転防止活動、イッキ飲み・アルハラ防止キャンペーンなどで普及など



# 自分の飲酒量をつかむ

視覚と体感でイメージできることが大切

# カナダのスタンダードドリンク 純アルコール13.5g

## Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines

In Canada, a standard drink is 17.05 millilitres or 13.45 grams of pure alcohol.

This is the equivalent of:

- a bottle of beer (12 oz., 341 ml, 5% alcohol)
- a bottle of cider (12 oz., 341 ml, 5% alcohol)
- a glass of wine (5 oz., 142 ml, 12% alcohol)
- a shot glass of spirits (1.5 oz., 43 ml, 40% alcohol)

【イメージ】  
ビール小瓶  
350ml缶



**Beer**

341 ml (12 oz.)  
5% alcohol content



**Cider/coolers**

341 ml (12 oz.)  
5% alcohol content



**Wine**

142 ml (5 oz.)  
12% alcohol content



**Distilled alcohol**

(rye, gin, rum, etc.)  
43 ml (1.5 oz.)  
40% alcohol content

# アメリカのスタンダードドリンク 純アルコール0.6液用オンス = 13.6 g

## RETHINKING DRINKING

12 fl oz of regular beer = 8–10 fl oz of malt liquor or flavored malt beverages such as hard seltzer (shown in a 12 oz glass) = 5 fl oz of table wine = 3–4 fl oz of fortified wine (such as sherry or port; 3.5 oz shown) = 2–3 fl oz of cordial, liqueur, or aperitif (2.5 oz shown) = 1.5 fl oz of brandy or cognac (a single jigger) = 1.5 fl oz shot of distilled spirits (gin, rum, tequila, vodka, whiskey, etc.)

【イメージ】  
ビール小瓶  
350ml缶



about 5% alcohol



about 7% alcohol



about 12% alcohol



about 17% alcohol



about 24% alcohol



about 40% alcohol



about 40% alcohol

Each drink shown above represents one U.S. standard drink and has an equivalent amount (0.6 fluid ounces) of "pure" ethanol.

# オーストラリアのスタンダードドリンク 純アルコール10g

Australian Guidelines to Reduce Health Risks from Drinking Alcohol

## Know your standard drinks.



**SPIRITS**  
40% alcohol  
30ml nip



**WINE**  
13% alcohol  
100ml average serving



**SPARKLING WINE**  
13% alcohol  
100ml



**FULL STRENGTH BEER**  
4.9% alcohol  
285ml glass



**LIGHT BEER**  
2.7% alcohol  
425ml glass



**CIDER**  
4.9% alcohol  
285ml glass

【イメージ】  
ワイン1杯



#knowyourstandards



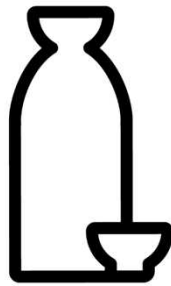
# 日本のスタンダードドリンク **ドリンク = 10g / 単位 = 20g**

## 2ドリンク (= 1単位) のアルコール

純アルコール **20g** を含むお酒



ビール  
5%  
ロング缶  
中瓶  
500ml



日本酒  
15%  
1合弱



ウィスキー  
43%  
ダブル  
60ml



ワイン  
12%  
小グラス2杯  
200ml



チューハイ  
7%  
350ml



焼酎  
25%  
小コップ半分  
100ml

【イメージ】  
日本酒1合  
ビール500ml

ビジュアルは10gでなく20gで（低リスク飲酒の量を覚えてもらう）  
グラム表記（ドリンク・単位併記）





# ローリスクとハイリスクの飲酒を知る

自分のリスクに気づき、節酒のプランが立てられるように

# 現在、日本に存在している飲酒量の数値指標

ネーミングを「低リスク飲酒」にできないか？

低  
リ  
ス  
ク  
飲  
酒

【節度ある適度な飲酒】1日平均純アルコール20g程度

第1次  
健康日本21

- 1) 女性は男性よりも少ない量が適当である **三者は代謝が遅いことを明記してほしい**
- 2) 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 **少量を数値化できないか**
- 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 **休肝日について入れられないか**
- 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

ハ  
イ  
リ  
ス  
ク  
飲  
酒

【生活習慣病のリスクを高める飲酒】1日平均純アルコール男性40g以上、女性20g以上

第2次  
健康日本21

アルコール関連の疾患名を記載したらどうか **40g以下を適量とする間違いが各所で起きている**

【多量飲酒】1日平均純アルコール60g超

**超ではなく以上としていることが多い 再定義を！**

第1次  
健康日本21

アルコール依存症との関連を記載してほしい

【一時多量飲酒】1回に純アルコールで約60g以上

第2期アルコール健康障害対策推進基本計画  
WHOのHeavy Episodic Drinking(HED)

酩酊による事故や暴力、イッキ飲みの危険性やアルハラを記載

- ・ 20歳未満の飲酒、運転時の酒気帯びは法律で禁止
- ・ 妊娠中あるいは妊娠しようとしている女性は禁酒、授乳中も飲酒を控えること

第2次健康日本21

# 避けるべき飲酒行動と注意点

## 厚生労働省 eヘルスネット 飲酒のガイドライン

1. 節度ある適度な飲酒
2. 節度ある適度な飲酒の付帯事項
3. 諸外国のガイドライン
4. 12の飲酒ルール

1. 飲酒は1日平均2ドリンク(=20g)以下
2. 女性・高齢者は少なめに
3. 赤型体質も少なめに
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事と一緒にゆっくりと
6. 寝酒は極力控えよう
7. 週に2日は休肝日
8. 薬の治療中はノーアルコール
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
11. 依存症者は生涯断酒
12. 定期的に検診を

→数値部分

→アドバイスのな注意点

→数値部分に入れられないか

→避けるべき飲酒行動  
「20歳未満」と「運転前」  
も入れる必要あり

樋口 進

↑ AUDIT-C/CAGEと相談先をつけるといいのでは？

最終更新日：2021年8月18日 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-03-003.html>

# 避けるべき飲酒行動と注意点

厚生労働省と財務省共管の社団法人

## アルコール健康医学協会 適正飲酒の10か条

アドバイスの注意点→

数値部分→

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

しないさせない 許さない 20歳未満飲酒・飲酒運転

→「適正飲酒」だと安全感が出過ぎるため、第1次健康日本21ではネーミングを「節度ある適度な飲酒」にした経緯があります

→避けるべき飲酒行動

→避けるべき飲酒行動

「適正飲酒」を実践することにより、美味しいお酒を楽しく飲み、健康で幸せな生活を過ごしてください。

<https://www.arukenkyo.or.jp/health/proper/index.html>



# ASKの啓発活動での活用例

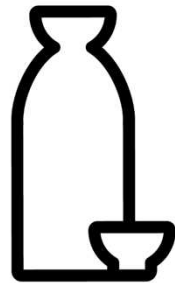
飲酒運転防止を切り口に、職場で健康障害の予防や早期発見を！

# 1単位(2ドリンク)のアルコール

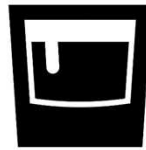
純アルコール**20**gを含むお酒



ビール  
5%  
ロング缶  
中瓶  
500ml



日本酒  
15%  
1合弱



ウィスキー  
43%  
ダブル  
60ml



ワイン  
12%  
小グラス2杯  
200ml



チューハイ  
7%  
350ml



焼酎  
25%  
小コップ半分  
100ml

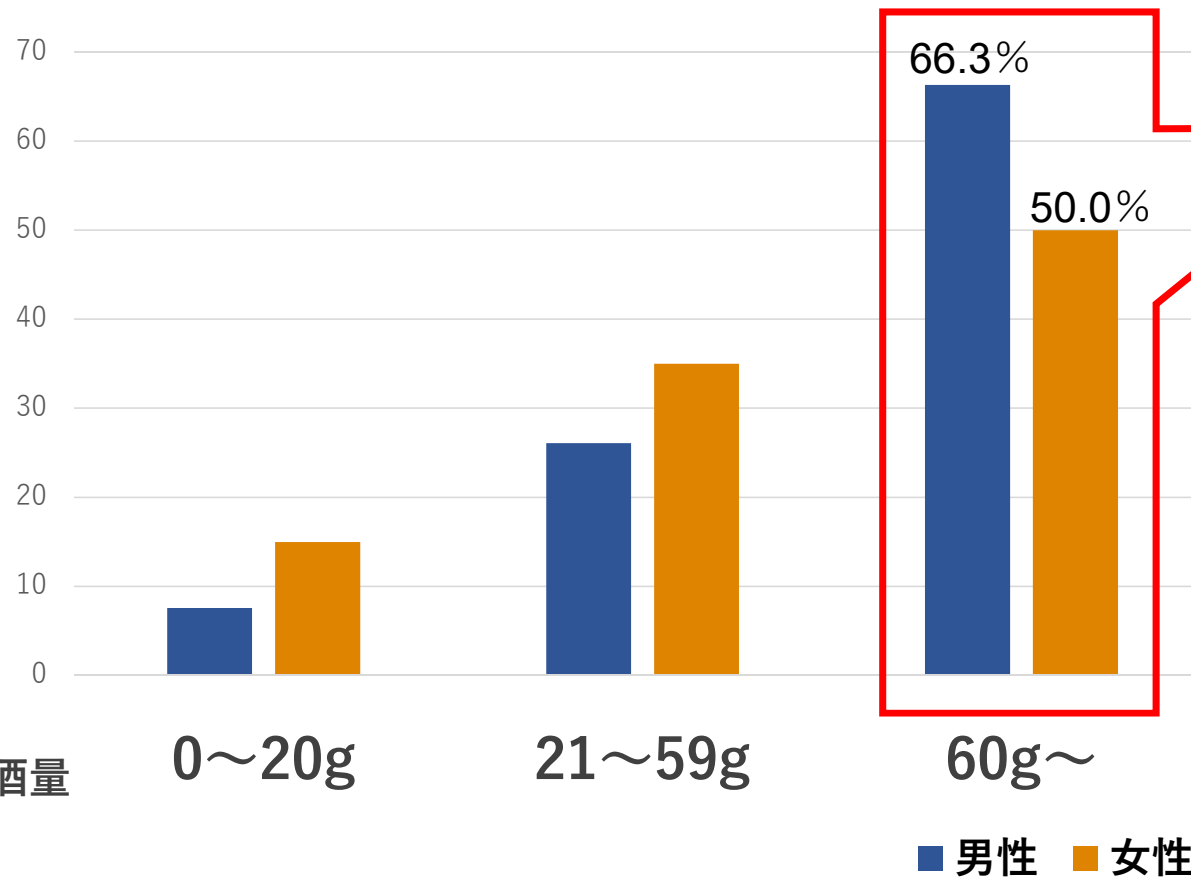
**【分解のめやす】** 飲み終わって、1単位4～5時間

※女性・お酒に弱い人・高齢者は5時間で ※個人差があり、睡眠中は遅れます

# 飲酒の0 1 2 3

<b>0</b> 単位 ノーリスク	飲んではいけないとき	20歳未満／妊娠授乳中／運転前／ドクターストップ（アルコール依存症・アルコール性疾患・うつなど）／風邪薬・鎮痛薬などの服薬時／スポーツや入浴の前など
<b>1</b> 単位 ローリスク	<b>低リスク飲酒</b> (節度ある適度な飲酒)	1日平均 <b>20g</b> 程度 ただし女性・お酒に弱い人・高齢者は半分程度に週2日は飲まない日をつくるのが望ましい
<b>2</b> 単位 ハイリスク	生活習慣病の リスクを高める飲酒	1日平均 男性 <b>40g</b> 以上、ただし女性は <b>20g</b> 以上 肝臓をはじめとする消化管・循環器・脳・末梢神経・骨など全身の臓器に障害を起こすリスク高まり、がんの原因にもなる
<b>3</b> 単位 超ハイリスク	多量飲酒	1日平均 <b>60g</b> 超 健康への悪影響のみならず、翌日にアルコールが残って酒気帯びになる上、アルコール依存症にもつながる危険な飲み方
	一時的多量飲酒	1回に <b>60g</b> 以上 酩酊による事故や外傷、急性アルコール中毒、暴力事件などが起きやすい イッキ飲みの強要などアルハラはNG

# 飲酒運転検挙者の日頃の飲酒状況



飲酒と運転に関する調査 結果報告書 平成 20 年 8 月  
中山寿一、神奈川県警察本部交通部交通総務課  
樋口進、独立行政法人国立病院機構 久里浜アルコール症センター



# CAGE

1. 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか
2. 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか
3. 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか
4. 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか

2点以上：アルコール依存症の疑い

# AUDIT-C

	点数	0	1	2	3	4
1	あなたはアルコール飲料をどのくらいの頻度で飲みますか	飲まない	月に1回以下	月に2～4回	週に2～3回	週に4回以上
2	飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか ※10g=1ドリンク=0.5単位	10～20g 1～2ドリンク 0.5～1単位	30～40g 3～4ドリンク 1.5～2単位	50～60g 5～6ドリンク 2.5～3単位	70～90g 7～9ドリンク 3.5～4.5単位	100g以上 10ドリンク以上 5単位以上
3	一度に60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか ※60g=6ドリンク=3単位	ない	月に1回未満	月に1回	週に1回	毎日あるいはほとんど毎日

男性0～5点／女性0～3点：危険の少ない飲酒  
男性6点以上／女性4点以上：危険な飲酒またはアルコール依存症の可能性

精神保健福祉センター  
または保健所で相談を！





