

領域と分野	分野別目標
2-4 飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らす

1
2 **【望ましい姿】**

3 都民の多くが飲酒の健康影響を正しく理解し、飲酒する場合は生活習慣病の
4 リスクを高めない程度としています。

5 未成年者、妊婦、授乳中の女性は飲酒していません。

6
7 **【これまでの主な取組】**

- 8 ○ アルコールの健康影響や公的な相談機関、自助グループの紹介等をした
9 リーフレット（本人用と家族・関係者用）の作成
10 ○ アルコール等の依存問題に関する本人向け再発予防プログラムや家族教
11 室等を実施
12 ○ 学校等教育関係機関が連携し、児童・生徒への飲酒防止教育の中で、飲
13 酒の健康影響について正しい知識の普及
14 ○ アルコール依存症等の問題などについて、精神保健福祉士や保健師等の
15 専門職による精神保健福祉相談（こころの健康相談）を実施

16
17 **【指標の達成状況及び評価】**

指標		指標の方向性	目標値 (H24)	現状値 (H28)	増減率	評価
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 (1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人の割合)(20歳以上)	男性	減らす	19.0%	18.9%	▽ 0.5%	b
	女性		14.1%	15.4%	▲ 9.2%	c

- 18
19 ○ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性は横ば
20 いです。男性の指標は概ね不変であることから、評価をbとしました。
21 ○ 一方で、女性の割合は増加しており、増加幅が大きくなっています。女
22 性の指標は悪化傾向にあることから、評価をcとしました。

18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28

＜適切な飲酒量＞

健康に悪影響を及ぼすことのないお酒の適量は、飲んだお酒の量ではなく、飲んだお酒に含まれる純アルコール量を基準として考えます。1日当たりの純アルコール摂取量が、成人男性で40g以上、成人女性で20g以上の飲酒を続けていると、さまざまな健康問題のリスクが高まると言われています。



資料:「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」(厚生労働省)より東京都福祉保健局作成

【参考指標の数値の推移】

参考指標		過去5年値 (H24)	現状値 (H28)
適切な1回当たりの飲酒量の認知度 (週に何日かお酒を飲む人のうち、適切だと思う1回当たりのお酒の量について、男性は2合(360ml)未満、女性は1合(180ml)未満と回答した人の割合)	男性 (20歳以上)	69.2%	63.1%
	女性 (20歳以上)	46.7%	38.5%
適切な飲酒量にするため工夫している人の割合	男性 (20歳以上)	20.1%	20.4%
	女性 (20歳以上)	25.5%	19.0%

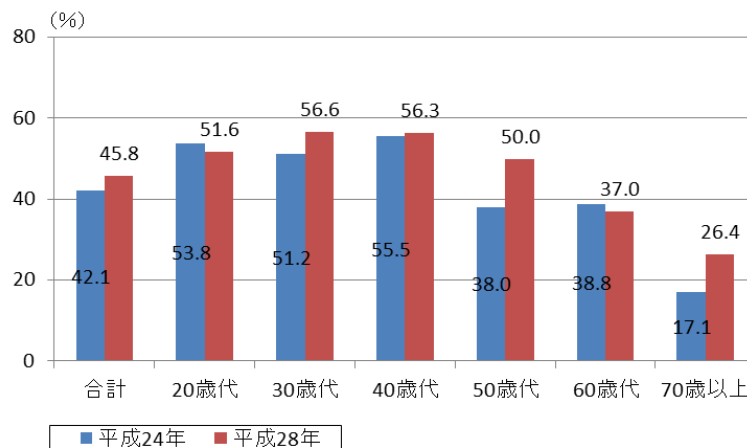
- 適切な1回当たりの飲酒量の認知度は、男女ともに低下しています。特に女性の認知度の減少幅が大きくなっています。
- 適切な飲酒量にするため工夫している人の割合は、男性はほぼ横ばいですが、女性は減少しています。

1 **【現状と課題】**

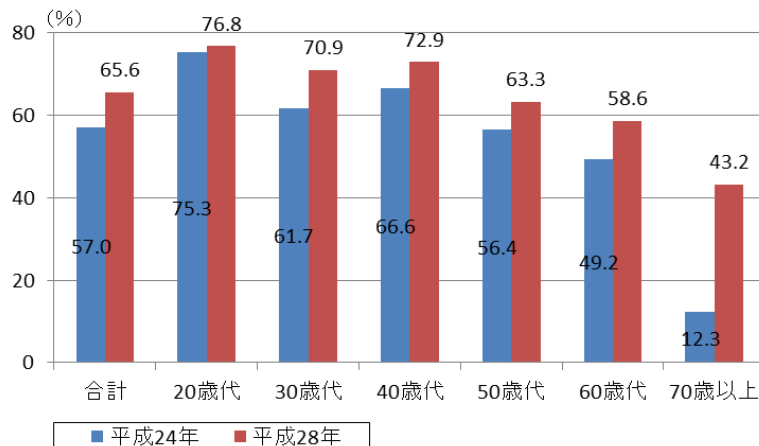
- 2 ○ 過度な飲酒は、がん、高血圧症、脂質異常症、循環器疾患などを引き起こ
3 すとされ、こころの健康との関連も指摘されていますが、適切な1回あたり
4 の飲酒量の認知度については、男女とも低下しており、特に、女性の低下の
5 度合いが男性に比べて顕著になっています。
- 6 ○ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、女性のみが増
7 加しており、特に、20歳代から40歳代は各年代の7割以上を占めていま
8 す。また、適切な飲酒量にするために工夫している人の割合でも、女性のみ
9 が低下しています。女性は男性に比べ、少ない飲酒量で健康に影響を及ぼし
10 たり、アルコール依存症になりやすいため、注意が必要です。<参考図●>
- 11 ○ 過度な飲酒は、本人の健康障害の原因となるだけではなく、周囲の人への
12 深刻な影響や社会問題に発展する危険性も高いことから、適正飲酒に関する
13 正しい知識の普及啓発が必要です。

14 <参考図●>実際の飲酒量(東京都 性・年齢別)

15 (男性)



17 (女性)



19 資料：「健康と保健医療に関する世論調査」(東京都生活文化局)

20

1 **【取組の方向性】**

2 **■ 適正な飲酒に関する普及啓発**

3 飲酒が及ぼす健康影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量、妊婦や授乳
4 中の女性の飲酒が及ぼす胎児・乳児への健康影響、性差を考慮した適切な飲
5 酒量など、適正飲酒に関する正しい知識について、普及啓発を行います。

6
7 **■ 未成年者、妊娠中の飲酒防止**

8 学習指導要領に基づいた飲酒防止教育や母子保健事業における保健指導
9 等を通じて、未成年者や妊娠中・授乳中の女性の飲酒防止に努めます。

10
11 **■ 相談支援の継続実施**

12 アルコール依存症等の問題など、精神福祉に関する相談を引き続き行い、
13 問題に直面している人だけでなく、その家族に対するサポートも行ってい
14 きます。

15
16 **■ 関連計画との整合性**

17 今後策定を予定している「東京都アルコール健康障害対策推進計画」とも
18 整合性を図り、都民の健康増進を推進していきます。

19
20