

## 知ってほしいアルコールのこと

問 保健センター ☎ 52-4999

年末となり、飲酒の機会が増えてくる時期となりました。飲酒は私たちの生活に豊かさと潤いを与えるものである一方、生活習慣病などの健康障害を引き起こすものとなります。健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

## ■生活習慣病とは？

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群であり、がんや心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やくも膜下出血などの脳の病）などの病気が含まれます。

## ■アルコールと生活習慣病の関係は？

生活習慣病のリスクは、飲酒量が増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。そのため厚生労働省では『生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）』を男性で40g以上、女性で20g以上と定義しています。

## ◇純アルコール量とは？

お酒に含まれるアルコールの量をグラム（g）で表したものです。

※純アルコール量はアルコール度数（%）や摂取量（ml）で変わるので、ご注意を！

## ■アルコールウォッちを使ってみよう

アルコールウォッちでは、自分が飲んだお酒の種類を選ぶと簡単に総飲酒量（純アルコール量）とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。右記のQRコードからアクセスできます。



（参考：厚生労働省 ホームページ）

## ■純アルコール量 20g（1合）の目安

	ビール	日本酒	焼酎	ワイン	ウィスキー	缶チューハイ
度数	5%	15%	25%	14%	43%	5%
量	500ml	180ml	約 110ml	約 180ml	60ml	約 500ml

### 『田布施町健康増進計画（案）』および『田布施町新型インフルエンザ行動計画（案）』の パブリックコメントを実施します

『田布施町健康増進計画』および『田布施町新型インフルエンザ行動計画』の改訂にあたり、その内容をお知らせし、広く町民の皆さんに意見をいただきため、パブリックコメントを実施します。

## ◇対象者

町民、町内に通勤・通学している人

## ◇閲覧場所

町ホームページ、健康保険課（1階⑦窓口）、  
保健センター、図書館、各公民館

## ◇実施期間

12月19日（金）～令和8年1月19日（月）

## ◇提出方法

ご意見、住所、氏名を記入し、郵送・持参・

Eメールのいずれかで提出する（様式任意）

※電話もしくは来庁による口頭でのご意見、  
匿名でのご意見は受けできません。

※記入された個人情報は、今回募集する意見  
を確認する目的以外には利用しません。

提出先  
問合せ先

健康保険課健康推進係（保健センター）

〒742-1592 田布施町大字下田布施 3430 番地 1

☎ 52-4999 Eメール hokencenter@town.tabuse.yamaguchi.jp