

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、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、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、ご注意ください！

■アルコールウォッチを使ってみよう

アルコールウォッチでは、自分が飲んだお酒の種類を選べば簡単に総飲酒量（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% | 7% |
| 量 | 500ml | 180ml | 約110ml | 約180ml | 60ml | 約500ml | 約350ml |

『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くため、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付できません。

※記入された個人情報、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