

## 「アルコール 編」

昔から、「酒は百薬の長」と言われるように、適度な飲酒は健康によい効果を与える一方で、過度な飲酒は健康を損ねます。アルコール依存症や肝臓疾患に限らず、糖尿病や認知症、うつ病など生活習慣病を含む多様な疾患と関連しています。また、飲酒運転や暴力など、社会問題の側面もあります。

富士見町健康づくり計画「健康ふじみ21」では、

○適正飲酒を心がける ○妊婦・未成年の飲酒をなくす を基本目標とし、飲酒の適量を知っている人を増やし、適正飲酒への支援をし、健康的な環境づくりの推進に取り組んでいます。



### ●健康ふじみ21 アルコール分野の取り組み目標値

指 標		現状値 (平成24年度)	最終目標値 (平成34年度)
多量飲酒をする人の割合	男性(20歳以上)	4.0%	3.3%
	女性(20歳以上)	1.9%	1.4%
飲酒の適量を知っている人の割合	20歳以上町民	35.6%	増加
未成年の飲酒経験率	小学生	13.6%	0%
	中学生	48.2%	0%
	15～19歳	47.0%	0%
妊娠中の飲酒率	妊婦	1.7%	0%

### ●飲酒の適量 = 1日平均 純アルコール20g程度(厚生労働省)

飲料の種類	ビール	清 酒	ウイスキー ブランデー	焼 酎 (35度)	ワイン
量	中瓶1本 (500ml)	1合	ダブル (60ml)	約70ml	200ml



※女性は男性に比べてアルコールの分解速度が遅く、体重あたり同じ量を飲酒しても臓器障害を起こしやすいため、男性の1/2～2/3程度が適量です。

※一般に、お酒の強い人はアルコール分解の速い人で、弱い人は分解の遅い人と考えられています。しかし、高血圧症や脂質異常症、脳血管疾患などの生活習慣病は、飲酒によるアルコールの量が多くなればなるほどそのリスクが高くなり、アルコールを分解できる = お酒に強いからといって、多量飲酒による影響が少ないというわけではありません。生活習慣病のリスクを高める1日あたりの飲酒量は、男性純アルコール40g以上、女性20g以上です。多量飲酒にも注意しましょう。

## 「健康づくり」公開シンポジウム ～笑顔で、動いて、元気な毎日を～

問 富士見高原病院 ☎62-3030

日々の暮らしの中で、身体のどこかに不安があったり、不調であったりすると、なんだか気が晴れませんよね。少しでも「ハツラツと、笑顔あふれる毎日が過ごせるといいな」と思われるのではないのでしょうか。

「元気で暮らせる町づくり」を目指し、明日からすぐにできることを一緒に考えましょう。

【日 時】 3月17日(金) 午後5時～午後6時30分

【場 所】 富士見高原病院 大会議室

【パネリスト】 富士見町役場 住民福祉課 金井 誠 課長

原村役場 保健福祉課 中島美帆 保健師

北杜市役所 健康増進課 中田はるみ 保健師

富士見町文化協会 樋口卓道 会長

富士見高原病院 リハビリテーション部 市原靖子 理学療法士

【コーディネーター】 富士見高原病院 矢澤正信 副統括院長

●どなたでもご参加いただけます。(申込不要・入場無料)

