

V アルコール

1. 目標

お酒の健康への影響や適正な飲酒量を理解し、年齢や健康状態に応じた適切な飲酒ができる。

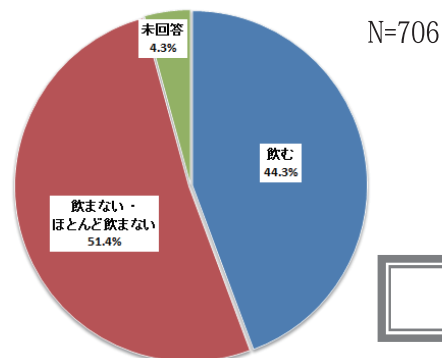
2. 現状と課題

適正な飲酒は、リラックス効果などもありますが、過度の飲酒は、肝機能障害や高血圧、脳血管疾患などの生活習慣病^{*}を発症させる要因となります。

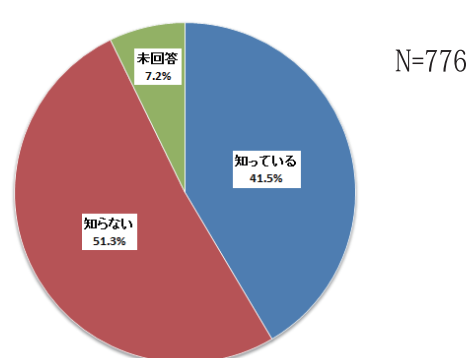
また、近年、未成年者の飲酒や若年層の過度の飲酒の問題も社会的に取り上げられ、過度の飲酒によるアルコール依存症など飲酒による様々な問題が生じています。

柏原市では、適正飲酒量を知らない人が約半数であり、未成年者（小学生・中学生）の飲酒経験者もいます。このことから、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及を徹底し、将来にわたるアルコール健康障害の発生を予防するため、関係機関と連携して特に配慮を要する者（未成年者、妊婦など）に対する教育・啓発、アルコール依存症に関する正しい知識・理解の啓発をする必要があります。

ビール、日本酒、ウイスキーなどの酒類を飲みますか

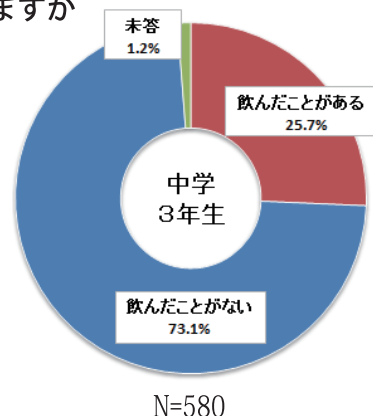
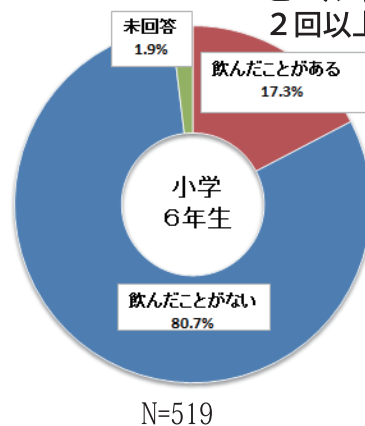


一般に適正飲酒とは、日本酒に換算して1日に平均1合程度の飲酒であることを知っていますか



一般

ビールや日本酒、チューハイなどの酒類を2回以上飲んだことがありますか



3. 具体的な取組

(1) 市民が取り組む健康づくり

<市民全員の取組>

- ・過度の飲酒による肝機能障害や高血圧、脳血管疾患などの身体への影響を学びます。
- ・他人に無理にお酒を勧めません。
- ・未成年者にはお酒を飲ませません。

<妊娠期・授乳期の取組>

- ・妊娠中や授乳中の飲酒による胎児や乳児への影響について理解し、飲酒しません。

<幼少期（0歳～14歳）、その保護者・青年期（未成年15歳～19歳）の取組>

- ・未成年でお酒は飲みません。
- ・アルコールの害について学び、周囲から飲酒を勧められても断ります。

<青年期（成人20歳～39歳）、中高年期（40歳以上）の取組>

- ・適正な飲酒を守り、週2回お酒を飲まない日をつくります。
- ・過度の飲酒はしません。

(2) 市が取り組む健康づくり

<市民全員への取組>

- ・適正飲酒量についての健康教育やイベント（ふれあい広場[※]でのアルコールパッチテスト）等を通じて周知・啓発します。
- ・保健事業において、過度の飲酒による肝機能障害や高血圧、脳血管疾患などの生活習慣病[※]の発症や進行を予防します。

<妊娠期・授乳期への取組>

- ・妊娠届や乳幼児健診などの母子保健事業を通じて、妊娠中の飲酒における胎児への害について周知・啓発し、相談に応じます。

<幼少期（0歳～14歳）、青年期（未成年15歳～19歳）への取組>

- ・小中学校において、「飲酒」と健康について学習する機会を設け、未成年での飲酒をなくします。

<青年期（成人期20歳～39歳）、中高年期（40歳以上）への取組>

- ・適正飲酒や休肝日について啓発し、休肝日を週2日確保するよう啓発や健康教育を実施します。

4. 指標

指 標	第 2 期	現状	目標
小中学生の飲酒経験の減少	36. 5%	21. 7%	0. 0%
適正飲酒量を知っている人の増加	42. 4%	41. 5%	50. 0%

