

あなたの飲酒量はどのくらいでしょうか？

このパンフレットは、生活習慣病のリスクを高める量（1日あたりの平均純アルコール摂取量が20g以上）を飲酒している女性に、飲酒量をうまくコントロールできるようになってもらうためのツールです。

以下の項目に該当していませんか？

- 肥満、高血圧、脂質異常症※、高血糖、肝機能障害、高尿酸血症などを指摘された
- 健康診断などで飲酒量が多いと指摘された
- お酒の飲み方の相談を希望

あなたの日頃の飲酒量を振り返り、お酒と上手に付き合っていくためにできることを、一緒に考えていきましょう。そして、大切なあなたの未来に備えて、少しずつでも構いませんので、できるところから行動してみましょう。



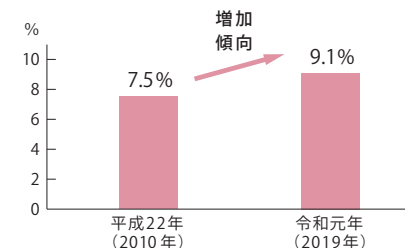
女性編

習慣を変える、未来に備える
あなたが決める、お酒のたしなみ方

大切なあなたの未来のために、
できるところから始めてみましょう



参考)生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合



生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合は増加傾向です¹⁾。

1)厚生労働省、令和元年国民健康・栄養調査結果の概要

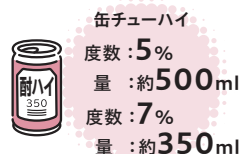
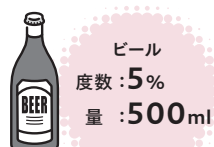
※血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を、脂質異常症といいます。LDLコレステロール(悪玉コレステロール)の増加、HDLコレステロール(善玉コレステロール)の減少、トリグリセリド(中性脂肪)の増加が動脈硬化の促進と関連します。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を 1日あたり平均純アルコール20gとした理由

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、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。また、死亡(すべての死因を含む)、脳梗塞、虚血性心疾患※は、女性では飲酒量が22g/日程度以上になるとリスクが高まる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、女性では20g以上、男性では40g以上としています。

※心臓の筋肉に血液がいなくなる病気で、狭心症、心筋梗塞などが含まれます。

純アルコール20g(1合)とは？



ストロング系のお酒 度数9%、
1缶に含まれるアルコール量
350ml ⇒ 25g(1.3合)
※1缶飲むと20g(1合)を超えます
500ml ⇒ 36g(1.8合)
※1缶だけでほぼ40g(2合)に達します

上記のアルコール度数(%)は、
一般的な目安です。
よく飲むアルコール飲料の商品名
とアルコール度数(%)、サイズを
確認したうえで計算してください。
グラム表記されている商品も
ありますので、購入時に確認して
ください。



生活習慣病のリスクを高めない量を心がけ、
週に1~2日は飲酒をしない日をつくるのが大切です。

あなたはどのくらいの頻度で、どのくらいの アルコール量を飲んでいますか？

1日あたりの平均純アルコール摂取量を計算してみましょう。

計算式

$$\text{お酒の量 (ml)} \times [\text{アルコール度数} (\%) \div 100] \times 0.8^* = \text{純アルコール量 (g)}$$

*アルコールの比重

アルコール量計算の
お役立ちサイト



飲酒チェックツール
SNAPPY PANDA²⁾



お酒の量と度数(%)を入力すれば、
アルコール量を計算できる無料のサイトやアプリが
ありますので、そちらも活用してみてください。

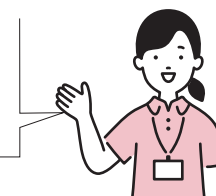
あなたの飲酒状況が、下表の赤色に該当する場合、生活習慣病のリスクを高めてしまう量を飲んでいるため、飲み方の見直しが必要です。

飲酒状況の評価³⁾ 1日あたりの平均純アルコール摂取量

	20g (1合)未満	20~40g (1~2合)未満	40~60g (2~3合)未満	60~100g (3~5合)未満	100g (5合)以上
毎日		生活習慣病の リスクを高める量 を飲酒している方			
週5~6日					
週3~4日					
週1~2日					
月1~3日					

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している方は、
「飲酒日記」(10ページ参照)を活用し、毎日の飲酒状況を記録して、
飲み方を振り返りましょう。

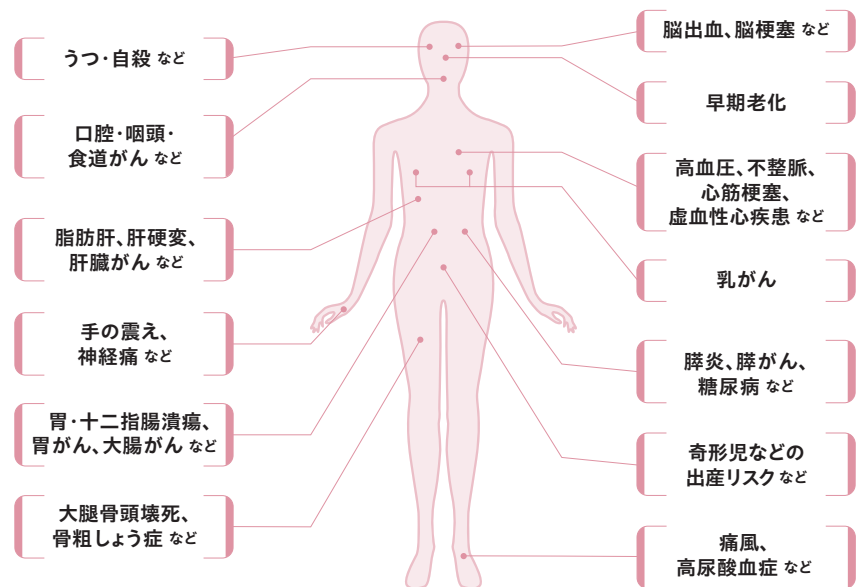
※一時多量飲酒(過去30日間で一度に純アルコール摂取量60g以上)の方や
飲酒に関する不安や悩みのある方も相談が必要です。



2) 厚生労働科学研究(2013~2015年)「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」
3) 厚生労働省、第3回第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会(2022年10月12日開催)資料1-1

飲酒による健康への影響

女性の場合、1日あたりの平均純アルコール摂取量が20g(1合)以上になると、生活習慣病のリスクが高まります。健康診断やがん検診の検査結果を確認しましょう。肥満、血圧、中性脂肪(トリグリセリド)、血糖値、肝機能、尿酸値などの検査の結果は、飲酒量と関係している場合があります^{4,5,6)}。



日常的にお酒を飲まなくても、飲み会などで飲むアルコール量が20g(1合)以上になると、アルコールによって精神運動障害が出てくるため、事故やけがのリスクが高くなります。

飲酒量を減らすと、減らした分だけ血圧が低下するという報告があります。また、お酒は高カロリーなため、飲酒量を減らすことで肥満の予防が期待できます。



参考

飲酒は疾患によっても、臓器によっても影響が異なり、個人差があります。飲酒量(純アルコール量)が少ないほど、飲酒によるリスクが少なくなるという報告もあります⁷⁾。詳しくは、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」をご参照下さい。

4) 世界保健機関(WHO). BRIEF INTERVENTION 危険・有害な飲酒への簡易介入：プライマリケアにおける使用マニュアル(日本語版)
5) 日本肝臓学会編. アルコール性肝障害(アルコール関連肝疾患)診療ガイド 2022
6) 日本循環器学会/日本不整脈心電学会編. 2020年改訂版不整脈薬物治療ガイドライン
7) Lancet. 2018;392:1015-35

女性の飲酒

● アルコールの影響を受けやすい

女性は、以下の理由から、男性よりもアルコールの影響を受けやすいため、少量の飲酒でも注意が必要です。

- ・ アルコール分解(代謝)酵素の働きが男性より弱い
- ・ 体内の水分量が男性より少ない
- ・ 女性ホルモンにより、アルコールの影響を受けやすい

● メンタルヘルスへの影響

飲酒に問題を抱えている方は、気分障害、摂食障害などのメンタルヘルスの問題もちやすいことが知られています。

● 妊娠・授乳中は禁酒

妊娠・授乳中の飲酒は胎児・乳児に悪影響を与えます。

- ・ 妊娠中の飲酒：
乳児に、低体重や、顔面を中心とする形態異常、脳障害などを引き起こす可能性があります。この影響は胎児性アルコール・スペクトラム障害といわれ、最も確実に安全な予防法は、妊娠中に飲酒しないこととされています。
- ・ 授乳中の飲酒：
体内に吸収されたアルコールのほとんどは母乳に移行します。アルコールが入った母乳を飲んだ乳児は成長が遅れることが知られています。



妊娠・授乳中の飲酒は絶対にやめましょう。

血中アルコール濃度があがるスピードをゆるめる方法はある？

胃や小腸からのアルコールの吸収をゆるやかにし、血中アルコール濃度があがるスピードをゆるめるため、以下を心がけましょう。

- 空腹で飲まない
- バランスのよい食事と一緒に摂取する
- 飲酒の合間に、水または炭酸水、ノンアルコール飲料を飲む
- 少しずつ飲む

飲酒するときに気をつけることは？

飲酒により運動機能や集中力が低下します。飲酒をするときは、けがや事故を起こさないように、以下の行動には気をつけましょう。他人とのトラブル、財布やノートパソコンなどの紛失の防止にもつながります。

重要な禁止事項

①法律違反に当たる場合など

- 酒気帯び運転など（酒気帯び運転をさせることを含む）
- 20歳未満の飲酒（20歳未満に飲酒させることを含む）
- 飲酒による不適切な状態での動作や判断によって事故や事件を招いてしまう行為（フォークリフトなどの機械の操作、公衆への迷惑行為など）

②特定の状態にあつて飲酒を避けることが必要な場合など

- 妊娠中・授乳期中の飲酒
- 体質的にお酒を受け付けられない人（アルコールを分解する酵素が非常に弱いなど）の飲酒

避けるべき飲酒や飲酒に関連した行動

- 短時間の多量飲酒
- 他の人に無理に飲酒を勧める
- 運動・入浴
- 危険を伴う機器※
- や危険な場所（高所など）での作業、技術を必要とする作業
- 誰かの世話や管理をする

※ のこぎりなどの工具類、草刈り機などの電動機、火気を伴う器具類を使用するなど

不安や不眠の解消のためにお酒を飲まない、薬と一緒にお酒を飲まない、ということも大切です。お酒は不安や不眠をさらに悪化させたり、薬の効果を増強・減弱させたりします。



column 【寝酒はなぜ悪い？】

眠れないときにお酒を飲む方が多いですが、寝酒は不適切な睡眠の習慣として代表的なものです。はじめは寝つきがよくなると感じられる場合もありますが、寝酒を続けるうちに慣れが生じ、はじめと同じ作用が得られなくなります。寝ついたあとの眠りが浅くなり、目が覚めやすくなってしまいます。また、お酒には利尿作用があることからトイレに起きてしまうことが多くなります。温かい飲み物を飲んだり、軽いストレッチをしたりするなど他のリラックス方法を使った不眠への対処法を探してみましょう。



お酒を減らすための お役立ちシート



あなたに合ったお酒を減らす理由と その方法を考えてみましょう

「お酒の飲み方の見直しシート」を使って、
無理なくできるお酒の減らし方を考えてみましょう。

Step 1

①自分の普段の飲酒量や頻度、
飲み方を正確に理解しましょう。
飲み会では普段よりたくさん
飲んでしまうといったことなどは
ありませんか？

②お酒に関連した健康への影
響が出ていないか(健康診断の
結果など)、生活上の問題がな
いかを確認しましょう。

③あなたにとってお酒を減らす
と良い点をイメージして、理由を
考えてみましょう。

記入用紙

お酒の飲み方の見直しシート

お酒の飲み方の見直しシート

Step 1 最初の飲酒量や飲酒頻度、アルコールに関する健康状態など

1日あたりグラスワイン3杯(60g)、指摘なし

あなたにとってお酒を減らすと良い点(メリット)

メリット1 自覚めがスグリする日が増える

メリット2 お酒に使っていたお金で洋服が買える

Step 2

お酒を飲むきっかけ・状況と対処方法

	お酒を飲むきっかけ	飲酒の状況 (相手、場所など)	対処方法 無理なく取り組めそうなものに○や印をつけよう
1	女子会	同じ仲良しメンバーと居酒屋で	おいしいランチやお茶を提案する。 飲む量を減らすことを宣言する。
2	イライラするとき	家で	ノンアルコールワイン/杯と決める。 酒/回はお酒を我慢する。 散歩する。映画を見に行く。
3	職場のつきあい	職場の人と居酒屋で	コップは空にしよう。

Step 2

①日頃、お酒を飲むきっかけと
状況をいくつか具体的に思い出
してください。
(具体例は次のページ参照)

②お酒を減らすために、あなた
ができそうな方法(行動)を具
体的に考えてみましょう。
(具体例は次のページ参照)



今日からお酒を減らすために
取り組みそうな対処方法を選びましょう。



「お酒の飲み方の見直しシート」は
こちらからダウンロードできます。

飲むきっかけ、 お酒を減らすための対処方法

◆お酒を多く飲んでしまうのはどのようなときですか？

- | | | |
|---|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> お祝い | <input type="checkbox"/> 食事中 | <input type="checkbox"/> イライラするとき |
| <input type="checkbox"/> 飲み会 | <input type="checkbox"/> 仕事のあと | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込んだとき |
| <input type="checkbox"/> 特定の人たちと
一緒にいるとき | <input type="checkbox"/> 週末 | <input type="checkbox"/> 眠れないとき |
| <input type="checkbox"/> 他の人たちが
飲酒しているとき | <input type="checkbox"/> 給料日のあと | |

◆お酒を多く飲みすぎないための対処方法と飲み方

「お酒を減らすために何ができるだろうか？」と考えることは簡単ではないですが、事前
に対処方法を考えておくことは大切です。以下を参考にしながら「お酒の飲み方の見直
しシート」に対処方法を記載しましょう。

飲むとき

- ☐ バランスのよい食事と一緒に摂取する
- ☐ 飲酒の合間に、水または炭酸水、
ノンアルコール飲料を飲む
- ☐ 水などを混ぜてアルコール濃度を低くする
- ☐ 少しずつ飲む
- ☐ 週に数日は、アルコールをノンアルコール
飲料に置き換える
- ☐ 飲むときは1日あたりの平均純アルコール
摂取量を20g(1合)以内にする

飲みたくなったとき

- ☐ 飲酒しないで、家に帰る
- ☐ 飲酒以外のストレス
解消法を見つける
- ☐ 運動など、他の活動を見つける
- ☐ 趣味をもつ
- ☐ 家族に心配事を話す
- ☐ お酒を飲まなくても話ができる
相手をみつける

誘われたとき

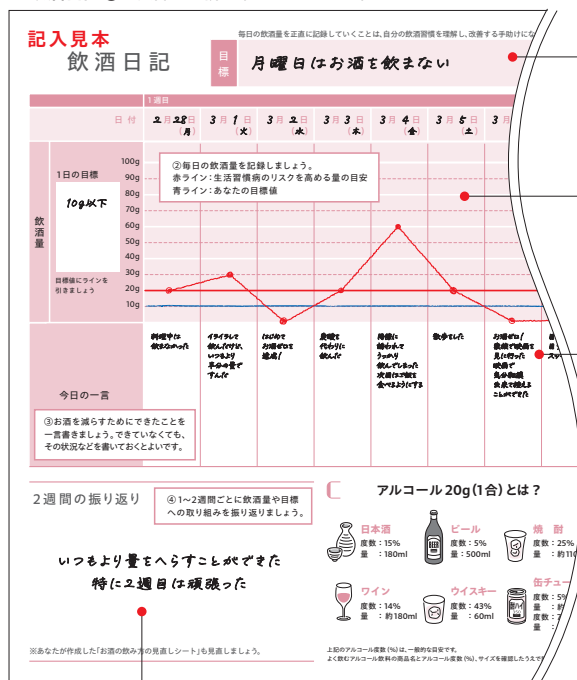
- ☐ 飲み会などでお酒を注がれないように
コップやグラスを空にしない
- ☐ オンライン飲み会(パソコンや携帯などを
使ったビデオ通話で行われる飲み会)では
あらかじめ終了時間を決めておく
- ☐ 周囲に減酒していることを宣言する
- ☐ 仕事のあと同僚と飲酒する日数を制限する
- ☐ 友人から飲み誘われたら、ランチを提案してみる



毎日の飲酒状況を記録しましょう

「飲酒日記」に目標を記入して、今日から早速取り組んでみましょう。
あらかじめ飲む量を自分で決めておくと、飲酒行動の改善につながります。

飲酒日記① 飲酒量を折れ線グラフにして記録



Step 3

①あなたが今日から2週間～1ヵ月間、無理なく取り組みそうな目標にしましょう。

②毎日の飲酒量を記録しましょう。
赤ライン：生活習慣病のリスクを高める量の目安
青ライン：あなたの目標値

③お酒を減らすためにできたことを一言書きましょう。できていなくても、その状況などを書いておくとよいです。

飲酒日記② 飲酒量の数値(グラム数など)を記録

飲酒日記

毎日の飲酒量を数値で記録していくことは、自分の飲酒習慣を把握し、改善する手助けになります。

私の目標

日付	飲酒量(グラム数など)	取り組み
3月1日		
3月2日		
3月3日		
3月4日		
3月5日		
3月6日		
3月7日		
3月8日		
3月9日		
3月10日		
3月11日		
3月12日		
3月13日		
3月14日		
3月15日		
3月16日		
3月17日		
3月18日		
3月19日		
3月20日		
3月21日		
3月22日		
3月23日		
3月24日		
3月25日		
3月26日		
3月27日		
3月28日		
3月29日		
3月30日		
3月31日		

※あなたが作成した「お酒の飲み方の見直しシート」も見直しましょう。

「飲酒日記」は2種類あります。
使いやすいものをダウンロードしてください。



飲酒日記①
飲酒量を
折れ線グラフにして記録



飲酒日記②
飲酒量の数値
(グラム数など)を記録

定期的に飲酒量や目標への取り組みを振り返りましょう



しばらく取り組んでみて、今の目標を続けることは無理そうだと、もしくは難しい目標に挑戦したいと思ったら、途中で目標を変えても構いません。

次の面談が予定されている場合は、「飲酒日記」を持っていきましょう。



頑張っている自分に自信をもちましょう。

今まで飲んでたお酒を減らすことは簡単なことではありません。お酒を減らそうと取り組んでいる頑張りにまずは自信をもちましょう。
周りのサポートを得ながら、自分のペースで取り組みましょう。



アルコールの情報・相談先一覧

厚生労働省 e-ヘルスネット 飲酒

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol>



厚生労働省 保健所

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/hokenjo/



全国精神保健福祉センター長会 精神保健福祉センター

<https://www.zmhwj.jp/centerlist.html>



精神保健福祉センターは、心の問題や病気について幅広く相談できる支援機関です。医師などの専門家が在籍し、飲酒で抱えている問題などの相談、情報提供などを行っています。

相談窓口



「飲酒日記」以外に1日のやることリストを作成することもよいでしょう。
飲酒の習慣を別の習慣に置き換えて予定を立ててみましょう。

飲酒日記

目
標

		1 週目								2 週目							
日 付		月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()		
飲 酒 量	1日の目標																
	100g																
	90g																
	80g																
	70g																
	60g																
	50g																
	40g																
	30g																
	20g																
10g																	
今日の一言																	

2 週 間の 振り返り

アルコール 20g (1合) とは？



日本酒

度数：15%
量：180ml



ビール

度数：5%
量：500ml



焼 酎

度数：25%
量：約110ml



ワイン

度数：14%
量：約180ml



ウイスキー

度数：43%
量：60ml



缶チューハイ

度数：5%
量：約500ml
度数：7%
量：約350ml

アルコール量 (g) の計算式

お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8*

例) ビール中びん1本 (500ml)、アルコール度数5%

500 (ml) × [5 (%) ÷ 100] × 0.8 = 20 (g)

*アルコールの比重

アルコール量計算のお役立ちサイト

アルコール量の
換算早見表



飲酒チェックツール
SNAPPY PANDA¹⁾



※あなたが作成した「お酒の飲み方の見直しシート」も見直しましょう。

上記のアルコール度数 (%) は、一般的な目安です。
よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数 (%)、サイズを確認したうえで計算してください。

1) 厚生労働科学研究 (2013～2015年)「WHO 世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」

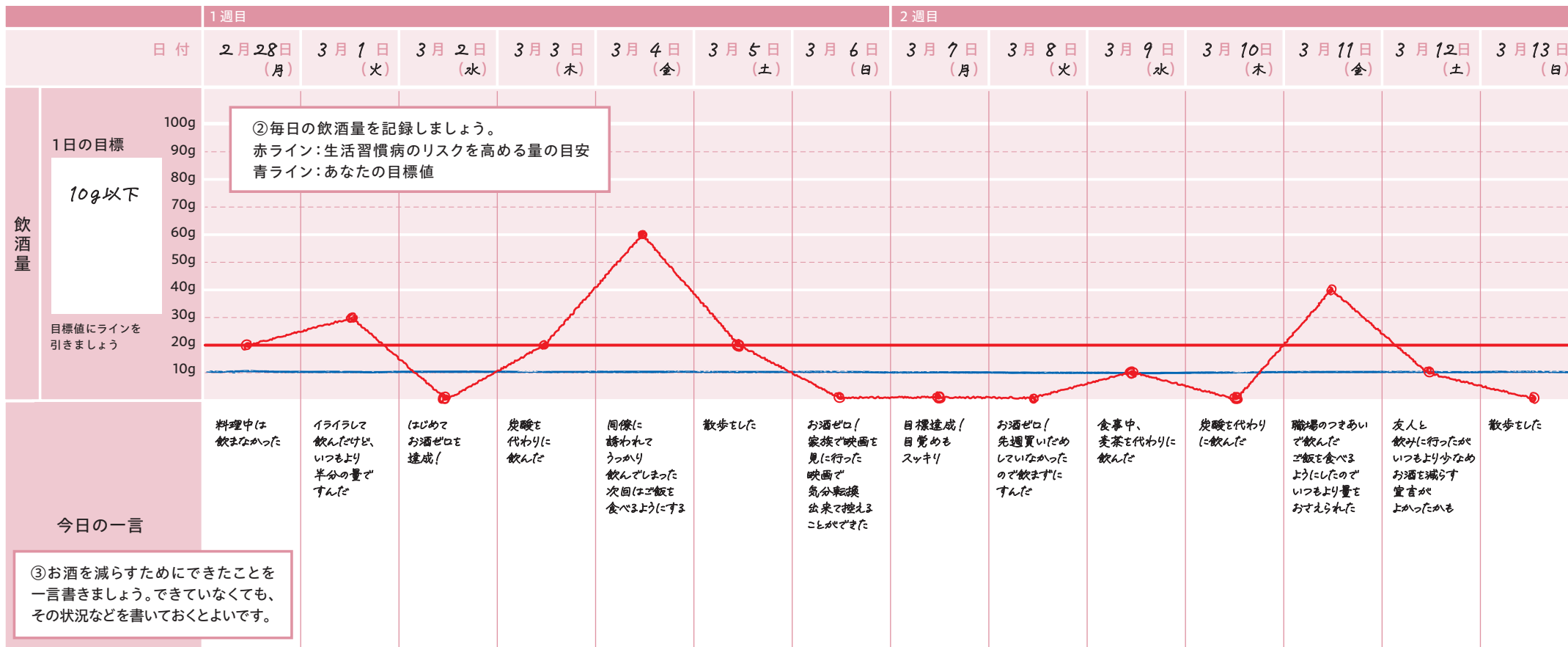
記入見本 飲酒日記

毎日の飲酒量を正直に記録していくことは、自分の飲酒習慣を理解し、改善する手助けになります。

目標

月曜日はお酒を飲まない

①あなたが今日から2週間～1ヵ月間、無理なく
取り組めそうな目標にしましょう。

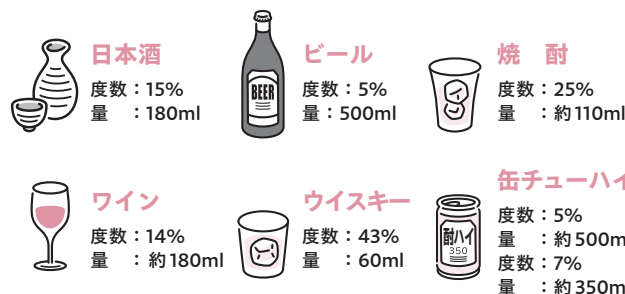


2週間の振り返り

④1～2週間ごとに飲酒量や目標
への取り組みを振り返りましょう。

いつもより量をへらすことができた
特に2週目は頑張った

アルコール 20g (1合) とは？



アルコール量 (g) の計算式

お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8*

例) ビール中びん1本 (500ml)、アルコール度数5%

500 (ml) × [5 (%) ÷ 100] × 0.8 = 20 (g)

*アルコールの比重

アルコール量計算のお役立ちサイト

アルコール量の
換算早見表



飲酒チェックツール
SNAPPY PANDA¹⁾



※あなたが作成した「お酒の飲み方の見直しシート」も見直しましょう。

上記のアルコール度数 (%) は、一般的な目安です。
よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数 (%), サイズを確認したうえで計算してください。

1) 厚生労働科学研究 (2013～2015年) 「WHO 世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」