

# ～あなたの飲酒量はどのくらい？～

作成：淡路精神保健福祉協議会/淡路市役所

## ◇あなたのアルコール摂取量を計算してみよう

×

× 0.8 =

飲んだ量(mℓ)

アルコール度数(%)

純アルコール量(g)



## ◇アルコール種別 適量飲酒の目安

お酒の種類	日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎 (25度)	ワイン	チューハイ
量	1合 180mℓ	500mℓ	60mℓ	100mℓ	200mℓ	350mℓ
アルコール度数	0.15 (15%)	0.05 (5%)	0.43 (43%)	0.25 (25%)	0.12 (12%)	0.07 (7%)
純アルコール量	22g	20g	21g	20g	19g	20g

## ◇アルコール摂取量と健康リスク

純アルコール摂取量が 20g未満	○	節度ある適切な飲酒
// 40g以上	△	生活習慣病のリスクを高める飲酒
// 60g以上	✗	身体的・精神的に危険である飲酒(多量飲酒)

※女性や高齢者の場合は上記目安の約半分の量

## ◇アルコールが引き起こす体への影響

認知症、脳出血、  
脳梗塞、うつ病

肝炎、脂肪肝、  
肝硬変、肝臓がん

胃十二指腸潰瘍、  
胃がん、大腸がん

痛風、高尿酸血症



高血圧、不整脈、心筋梗塞、  
虚血性心疾患

すい炎、すいがん、糖尿病

がん(口腔、咽頭、食道)、  
睡眠障害など

# アルコール依存症を知っていますか？

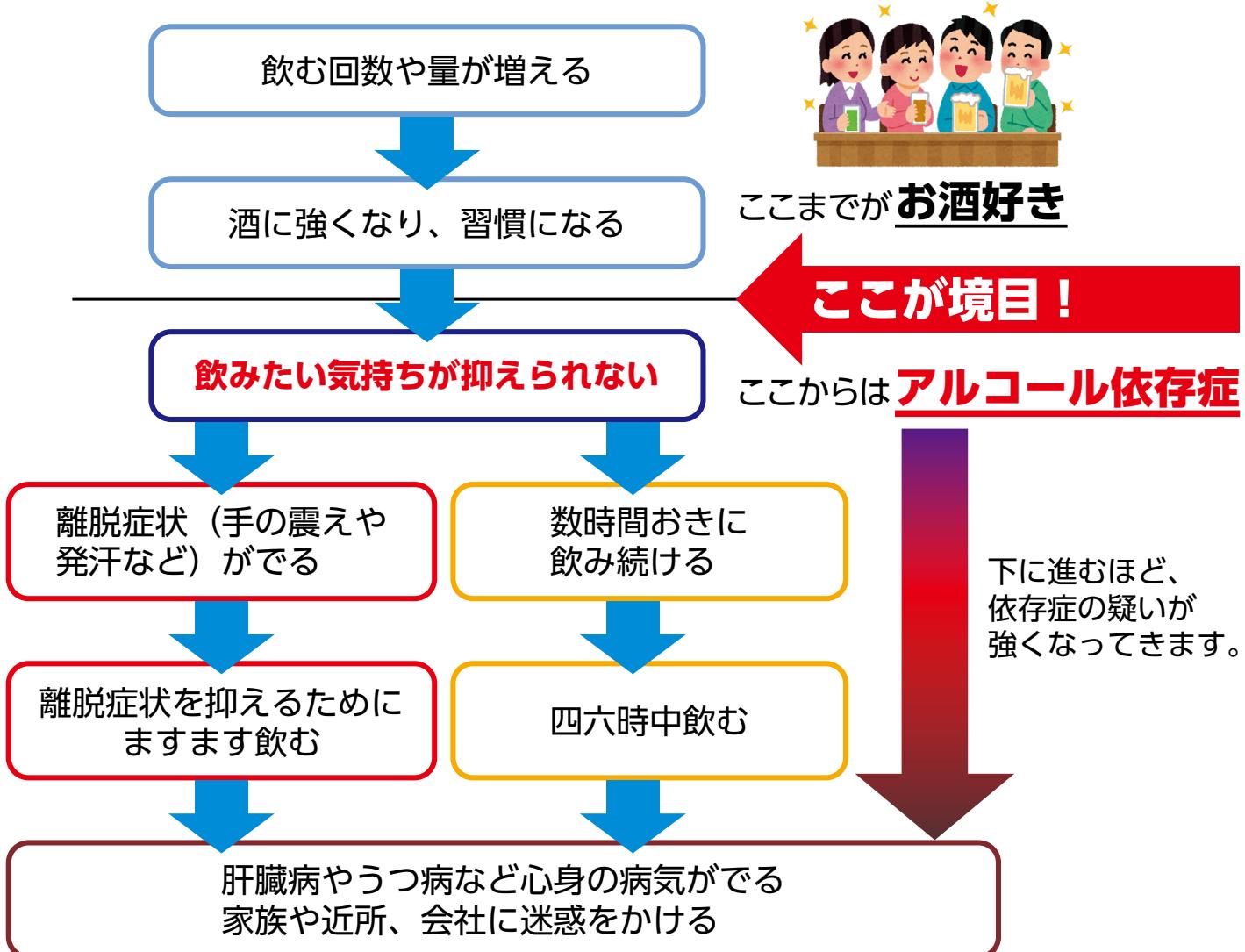
## ◇アルコール依存症とは？

アルコール依存症は、大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、**お酒がないといられなくなる状態**のこと。心身に不調があらわれるだけでなく、仕事や家庭生活など生活面に支障が出てくることもあります。依存行動・症状の例としては以下のようなものがあります。

- 何をしてもお酒が頭から離れない
- 飲酒量が以前に比べて大幅に増えた
- お酒がきれると手が震える・飲みたくなる
- 飲酒量を減らせない
- 朝から飲み続けることがある



## ◇「お酒好き」と「アルコール依存症」の境目は？



【お問合せ・相談先】

淡路市 健康増進課：0799-64-2541  
洲本健康福祉事務所：0799-26-2060