

あなたの飲酒量はどのくらいでしょうか？



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

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？

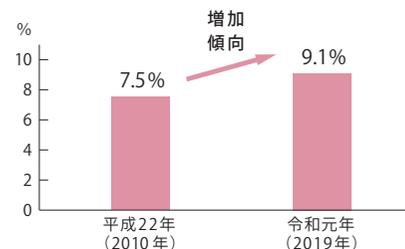
- 肥満、高血圧、脂質異常症※1、高血糖、肝機能障害、高尿酸血症などを指摘された
- 健康診断などで飲酒量が多いと指摘された
- お酒の飲み方の相談を希望

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。

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

※1 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※1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。

純アルコール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



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)
※2缶飲むと40g(2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日は休肝日をつくりましょう。

※1 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。

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きますか?

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 (ml) × [(%) ÷ 100] × 0.8* = (g)

アルコール量計算のお役立ちサイト



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。

*アルコールの比重

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っ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²⁾ 1日あたりの平均純アルコール摂取量

	20g (1合)未滿	20~40g (1~2合)未滿	40~60g (2~3合)未滿	60~100g (3~5合)未滿	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					

飲酒頻度

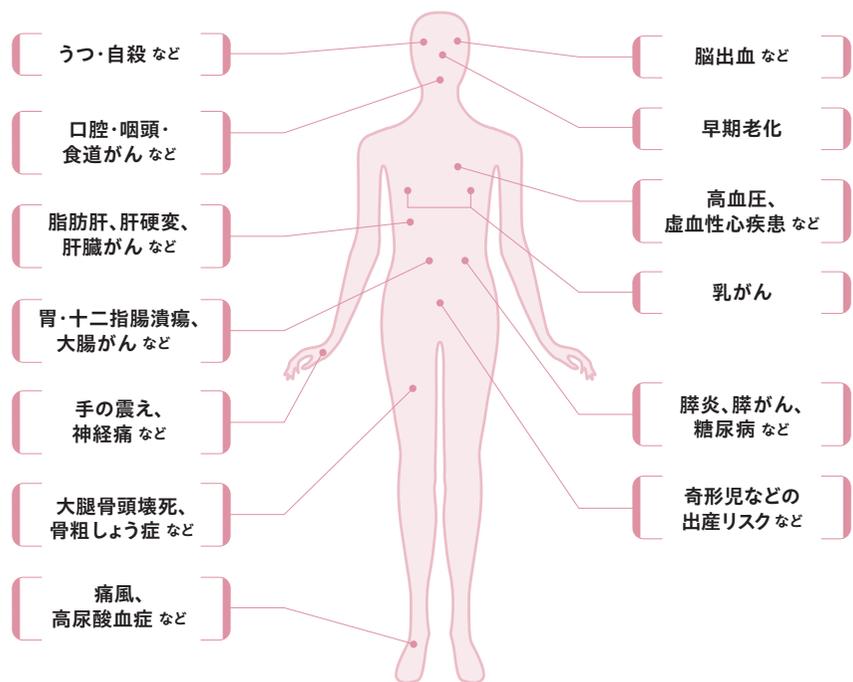
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している方は、「飲酒日記」(10ページ参照)を活用し、毎日の飲酒状況を記録して、飲み方を振り返りましょう。

※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³⁾。



日常적으로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。



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。

3) 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)

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
- 水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- バランスのよい食事と一緒に摂取する
- ゆっくり飲む

飲酒するときに避けることは？

飲酒により運動機能や認知機能などが低下します。飲酒をするときは、けがや事故を起こさないように、以下の行動は避けるようにしましょう。

- 運転
- 機械の操作
- 危険なことや技術を必要とする作業
- 運動
- 入浴
- 誰かの世話や管理をする

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。

記入見本

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 目覚めがスグ早くなる日が増える
- 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	同じ仲良いメンバーと居酒屋で	おいしいランチやお茶を提案する。 飲酒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。 週1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	コップは空にする。 コップは空にする。

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？

- お祝い
- 飲み会
- 特定の人たちと一緒にいるとき
- 他の人たちが飲酒しているとき
- 食事中
- 仕事のあと
- 週末
- 給料日のあと
- イライラするとき
- 気分が落ち込んだとき
- 眠れないとき

◆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

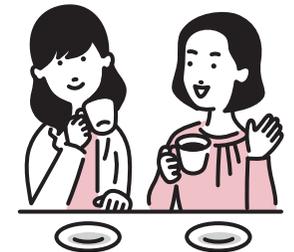
- バランスのよい食事と一緒に摂取する
- 水やノンアルコール飲料と交互に飲む
- 週に数日は、アルコールをノンアルコール飲料に置き換える
- 飲むときは1日あたりの平均純アルコール摂取量を20g(1合)以内にする

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

飲みたくなったら

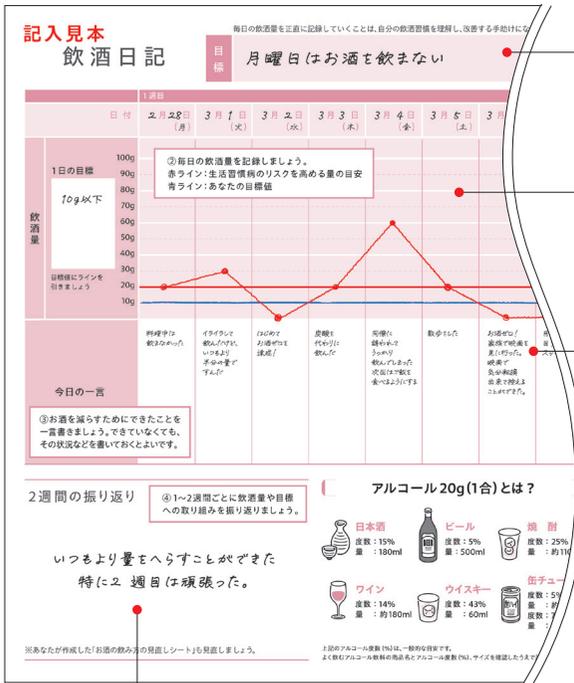
- 飲酒しないで、家に帰る
- 飲酒以外のストレス解消法を見つける
- 運動など、他の活動を見つける
- 趣味をもつ
- 家族に心配事を話す
- お酒を飲まなくても話ができる相手を見つける



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。

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か月間、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

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		

振り返り

1週間振り返り
2週間振り返り

「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



「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。

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

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。

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
		()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
飲 酒 量	100g														
	90g														
	80g														
	70g														
	60g														
	50g														
	40g														
	30g														
	20g														
	10g														
今日の一言															

1日の目標

目標値にラインを
引きましょう

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

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

*アルコールの比重

例) ビール中びん1本 (500ml)、アルコール度数5%

$$500 \text{ (ml)} \times [5 (\%) \div 100] \times 0.8 = 20 \text{ (g)}$$

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



※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。

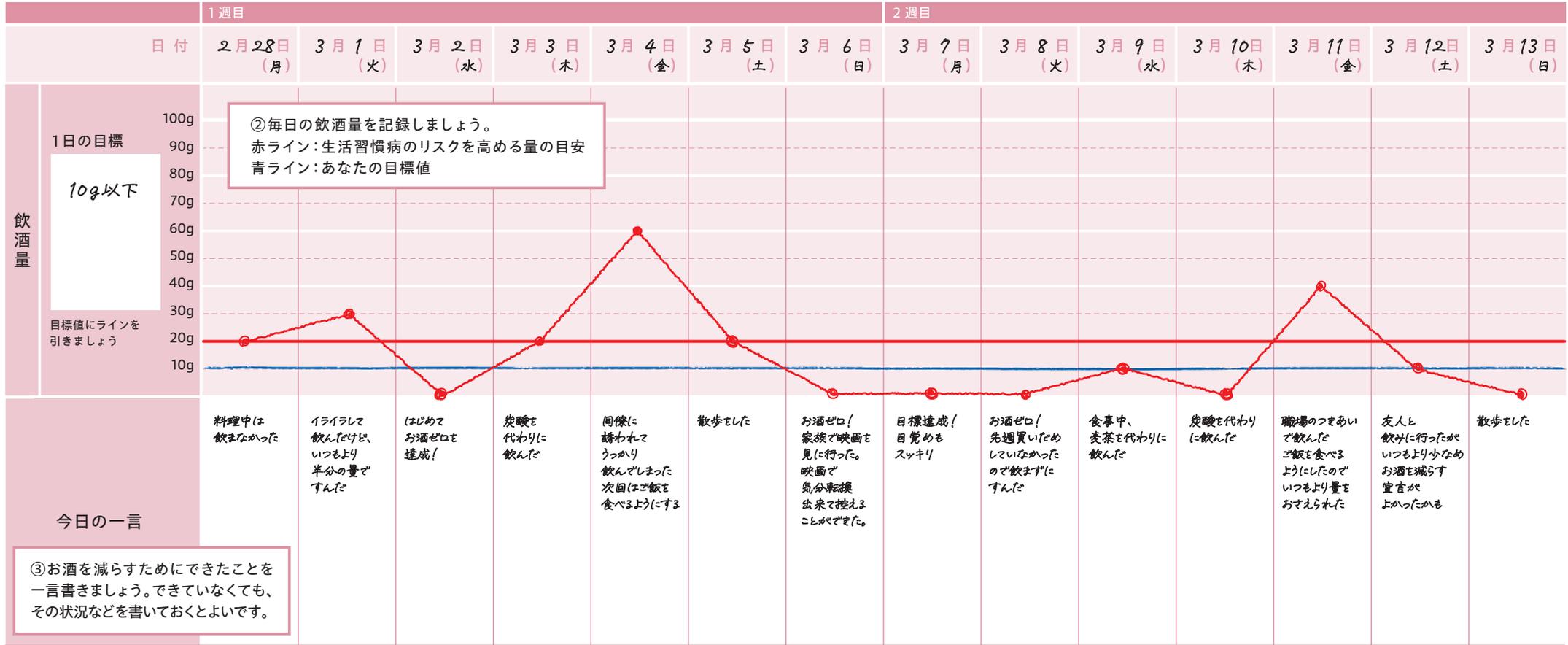
記入見本 飲酒日記

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か月間、無理なく取り組み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?



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

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。

アルコール量(g)の計算式

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

*アルコールの比重

例)ビール中びん1本(500ml)、アルコール度数5%

$$500(\text{ml}) \times [5(\%) \div 100] \times 0.8 = 20(\text{g})$$

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



※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。