

# 飲酒と健康について みんなに知って ほしいこと

過度な飲酒による健康障害

がん

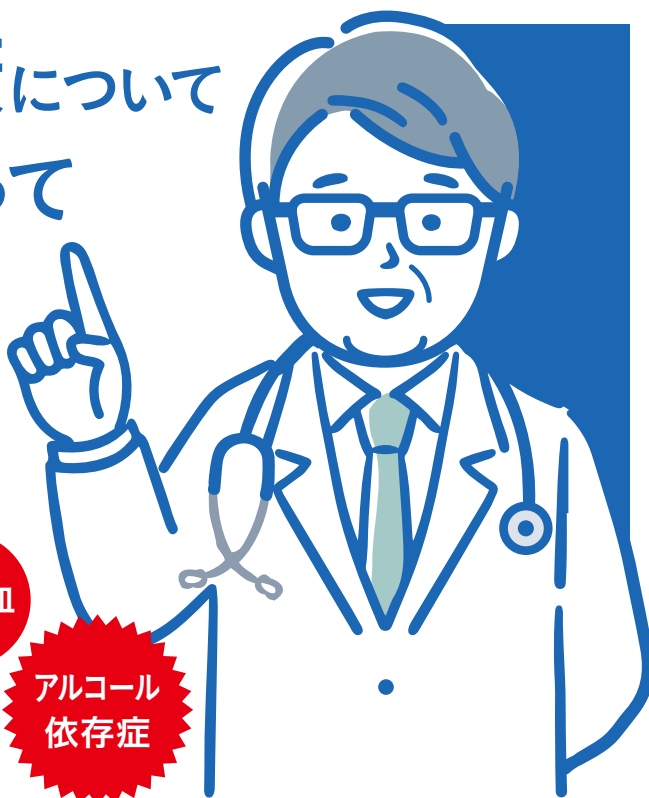
肝臓病

脳出血

認知症

糖尿病

アルコール  
依存症



お酒はコミュニケーションを円滑にしたり、ストレス発散、旅行先の楽しみ、食事を美味しくしてくれる一方で、過度な飲酒は健康へ影響を及ぼします。

WHOでは、アルコールの摂取は**200以上もの病気**やケガの原因になると言われています。特に、過度な飲酒により、**生活習慣病、肝疾患、がん**等の疾病が発生しやすくなります。

さらに、長期にわたり過度の飲酒が続くと**アルコール依存症**が発症しやすくなります。

また、**飲酒による影響**には個人差があり、年齢、性別、体質等の違いによって、それぞれ受ける影響が異なります。

監修：新潟大学大学院医歯学総合研究科 消化器内科学分野 教授 寺井 崇二 先生

## 1 過度な飲酒の目安

飲酒量と飲酒頻度から過度な飲酒の目安がわかります。

### 「生活習慣病のリスクを高める飲酒の量」

1日当たりの純アルコール量が  
男性40グラム以上、女性20グラム以上

### 「一時多量飲酒」

1回の飲酒機会が純アルコール量60グラム以上のような短時間の多量飲酒は、外傷の危険性を高め、様々な身体疾患の発症や、急性アルコール中毒を引き起こす可能性があります。

過度な飲酒の目安

(1) 男性	20g未満	20~40g未満	40~60g未満	60~100g未満	100g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者
週5~6日					
週3~4日					
週1~2日					
月1~3日				一時多量飲酒	

(2) 女性	20g未満	20~40g未満	40~60g未満	60~100g未満	100g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者
週5~6日					
週3~4日					
週1~2日					
月1~3日				一時多量飲酒	

## 2 飲酒量（純アルコール量）の求め方

飲酒量 (ml) × アルコール度数 (%) / 100 × アルコール比重 0.8 = 純アルコール量 (g)

(例) ビール中ビン1本 (500ml: アルコール度数 5%) の場合 飲酒量 500ml × アルコール度数 5% / 100 × 0.8 = 20g

純アルコール量 約20gのアルコール飲料の例

ビール・発泡酒 (5%)

中ビン・ロング缶 1本  
(500ml)



チューハイ (7%)

350mL缶 1本  
(350ml)



ワイン (12%)

グラス2杯  
(200ml)



日本酒 (15%)

1合弱  
(170ml)



焼酎 (25%)

0.5合強  
(100ml)



ウイスキー・ジンなど (40%)

ダブル  
(60ml)



アルコール  
ウォッチ

純アルコール量を  
自動で計算できます。



(厚生労働省のHPにリンク)

## 3

## お酒の依存度をチェックしよう!!

10問で  
簡単に  
セルフチェック!

(減酒.jpにリンク)

お酒の依存度を  
チェックしてみよう

アルコール関連問題のスクリーニングテストであるAUDITにて、  
お酒の依存度をチェックしてみましょう。

●AUDITは、WHO（世界保健機関）の調査研究により作成されたアルコール関連問題のスクリーニングテストです。  
過去1年間の飲酒状況について、10項目の質問に答える形式となっており、各選択肢の点数の合計で評価します。  
※本テストはあくまで簡易的なものであり、アルコール依存症の正確な診断には、医療機関の受診が必要になります。

AUDITの結果の評価

低	0点	非飲酒群
危険性	1~7点	危険性の低い飲酒群 問題を引き起こす危険性が低い飲み方です。今のままお酒と上手に付き合っていきましょう。
危険性	8~14点	危険性の高い飲酒群 問題を引き起こす危険性が中程度の飲み方です。自分にあった飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心掛けてください。
高	15点~	アルコール依存症疑い群 お酒による問題が生じている可能性があります。アルコールの相談窓口や医療機関で相談してみましょう。



## 相談窓口を探す

1人で悩んでいませんか？  
お気軽に相談できる新潟県の  
窓口を紹介します。



(新潟県のHPにリンク)



## 医療機関を探す

気になる症状があらわれたら、  
医師に相談することが大切です。  
新潟県のアアルコールの専門病院を紹介します。



(新潟県のHPにリンク)

## 4

## アルコール依存症の新しい治療の選択肢

アルコール依存症の治療は断酒を継続することが中心となりますが、近年、いきなり飲酒をやめることができなくても、少しでも飲酒量を減らす、もしくは、断酒の前の中間目標として飲酒量を低減させる、飲酒量低減治療という選択肢が広まりつつあります。

病院でおこなっているお酒を減らす治療についてご紹介します。

減酒.jp



## 「減酒につき」アプリの紹介

日々の飲酒量や服薬を記録して「減酒治療」  
をサポートするアプリです。毎日記録を続けて  
お酒の量を減らしていきましょう。

こんな人に  
おすすめ

- ✓ 目標を決めてお酒を減らしたい
- ✓ 飲酒量を記録したい
- ✓ アルコール量を自動計算してほしい

iPhone



または



Android



または



■お問い合わせ先



生活習慣病予防・飲酒と健康に関すること  
新潟県福祉保健部健康づくり支援課  
TEL 025-280-5198

アルコール依存症に関すること  
新潟県福祉保健部障害福祉課  
TEL 025-280-5201



健康にいがた21

検索



Otsuka 大塚製薬株式会社

大塚製薬は、新潟県と「県民の健康づくりの推進に関する連携協定」を締結し、県民の健康づくりの推進に関する取組に協力しています。

2025年5月作成  
SL2504005  
(1056248)HK