

★ 取り戻そう!健康長寿おきなわ! ★ あなたのお酒は百薬の長ですか?

お酒にまつわる沖縄県の現状

沖縄県の肝疾患による死亡率は、男女ともに全国ワースト1位であり、特にアルコール性肝疾患の死亡率(人口10万対)は、全国と比べて約2.3倍となっています。

また、県内20歳以上の男女の「生活習慣病のリスクを高める量(純アルコールで1日あたり男性40g以上、女性20g以上)の飲酒をしている人の割合」は男女共に全国よりも高く、男性27.7%*、女性42.0%*となっています(下図参照)。

(*「令和3年度県民健康栄養調査」の暫定値)

アルコール性肝疾患死亡率 (人口10万対)(令和2年)

	沖縄県	全国	
総数	11.06	4.82	2.29倍
男性	19.97	8.61	2.32倍
女性	2.45	1.24	1.98倍

節度ある適度な飲酒を心がけましょう

節度ある適度な飲酒量は純アルコールで1日あたり20gと言われており、女性はその半分が適量とされています。また、飲酒により女性の乳がん発症のリスクが高まります。

※飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

※20歳未満の者の飲酒は法律で禁止されています(民法改正による成年年齢引き下げ後も飲酒は20歳からです)。

※妊娠中・授乳中の飲酒は控えましょう。妊娠中の飲酒は胎児性アルコール症候群を引き起こすリスクがあります。アルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を阻害します。



自分の飲酒量をチェックしましょう

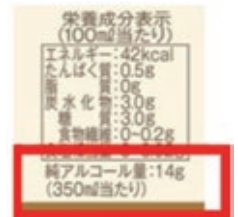
お酒のラベルには、中に含まれるアルコールの度数が書かれています。

純アルコール量は、グラム(g)で表されます。5%のビールの中ビンまたはロング缶1本(500ml)に含まれている純アルコール量は、以下のように計算します。

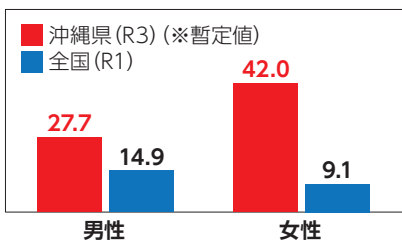
酒の量(ml)×度数または%/100×比重=純アルコール量(g)
例) 500(ml)×0.05×0.8=20(g)

最近ではラベルに純アルコール量を記載しているメーカーも多くなっています。ご自身の摂取している純アルコール量をチェックしましょう。各メーカーのホームページでも確認できます。

また、簡単に自分の飲酒量(純アルコール量)をチェックできる節酒カレンダーアプリの利用がオススメです。



生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合(%)



スマートフォン向けアプリ「節酒カレンダー」



※「健康おきなわ21(アルコールサイト)」へリンクします

問い合わせ

健康長寿課

電話:098-866-2209

FAX:098-866-2289

広告