

「健康日本21」の飲酒の指標

特定非営利活動法人 ASK による解説

●節度ある適度な飲酒⇒1 単位

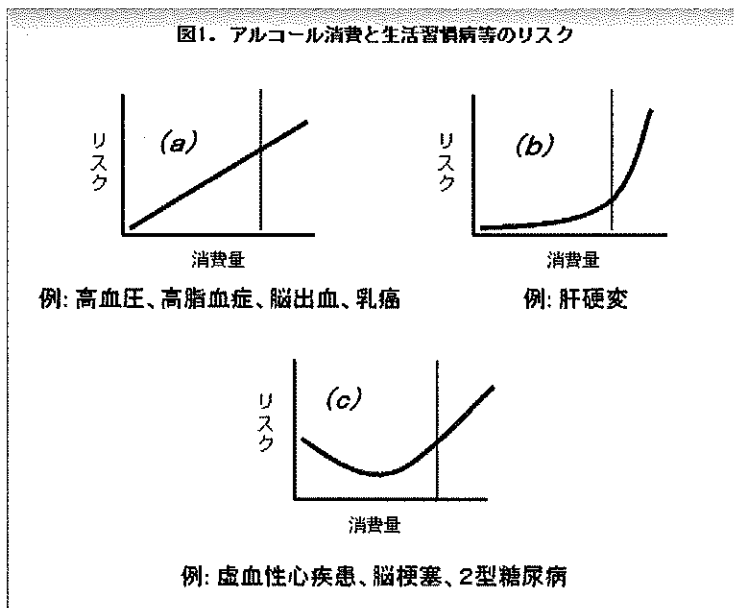
1 日平均純アルコール 20 グラム程度の飲酒(女性・高齢者は半分に)

健康へのリスクが低い飲酒量であり、国民に知識を普及することが必要であると、第 1 次「健康日本 21」の数値目標に取り上げられた。第 2 次でも引き続き知識の普及が求められている。

●生活習慣病のリスクを高める飲酒⇒2 単位

1 日平均純アルコール 40 グラム以上の飲酒(女性は 20 グラム以上)

健康へのリスクを高める飲酒量として、この量の飲酒をしている人を 15%減らすという数値目標が、第 2 次「健康日本 21」に取り上げられた。WHO でも、同じ指標が取り上げられている。



●多量飲酒⇒3 単位

1 日平均純アルコール 60 グラムを超える飲酒(多量飲酒)

アルコールに関連した健康問題や飲酒運転を含めた社会問題が引き起こされる飲酒量として、多量飲酒者を 20%減らすという数値目標が、第 1 次「健康日本 21」で取り上げられたが、改善はみられなかった。第 2 次でも、引き続き減らす努力が求められている。

一度に純アルコール 60 グラム以上の飲酒(一時多量飲酒)

第 2 期「アルコール健康障害対策推進基本計画」で、習慣的な多量飲酒のみならず「一時多量飲酒」がアルコール関連問題の発生要因となり得ることが示され、正しい知識の普及が必要とされた。