

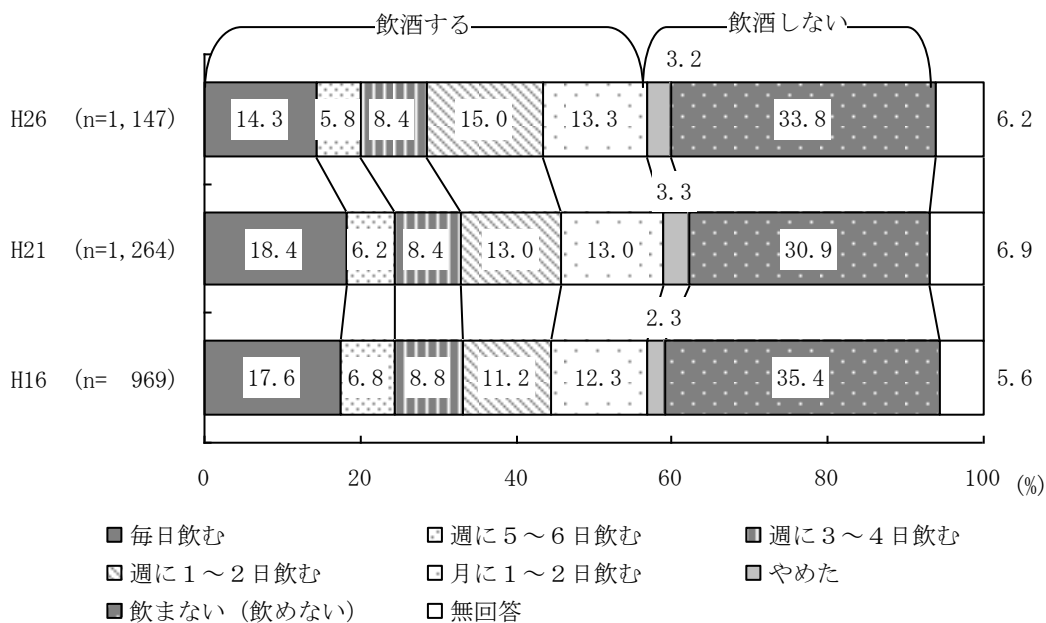
## 8. お酒について

### (1) 飲酒頻度

— 毎日飲酒する人は減り、週に1～2日飲む人が増えている —

問42 (1) 20歳以上のかたにおうかがいします。あなたはお酒を飲みますか。  
(○は1つ) (10代のかたは問43へ)

図8-1 飲酒頻度



飲酒の頻度を聞いたところ、「飲まない(飲めない)」(33.8%)が最も多く、次いで「週に1～2日飲む」(15.0%)、「毎日飲む」(14.3%)、「月に1～2日飲む」(13.3%)の順であった。月に1日以上飲酒する人は、56.8%で半数以上であった。経年でみると、「毎日飲む」の比率が減少しており、「飲まない(飲めない)」が増加している(図8-1)。

性別・年代別にみると、20代から30代の男性は「週に1～2日飲む」または「月に1～2日飲む」の比率が高くなっている。40代から70代の男性は「毎日飲む」の比率が高くなっている(図8-2)。女性は、年代が高くなるほど「飲まない(飲めない)」の比率が高くなる傾向がみられる(図8-3)。

図 8-2 飲酒頻度（男性・年代別）

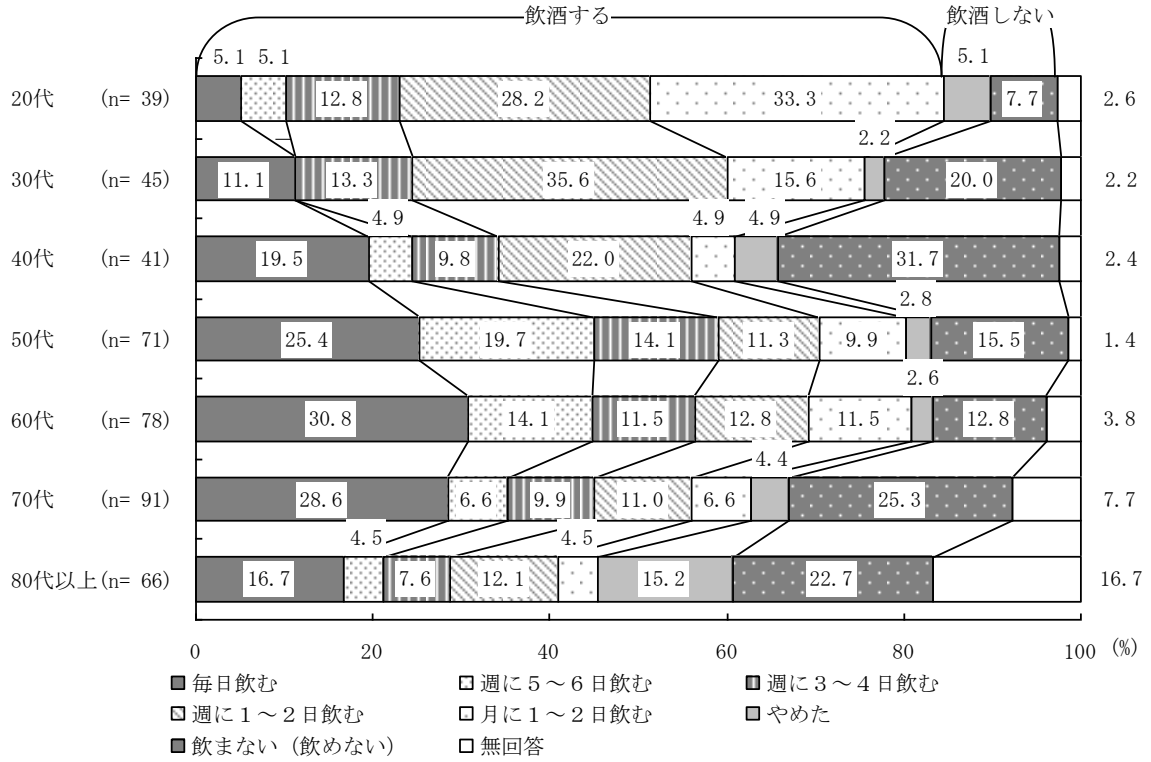
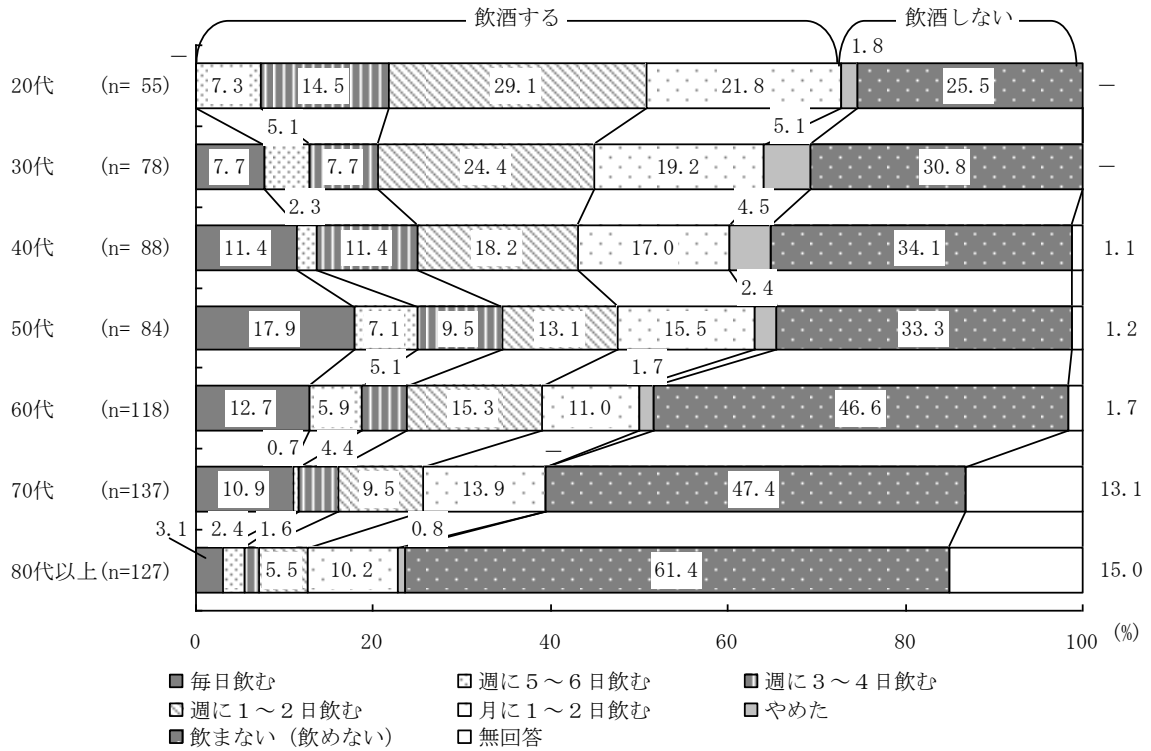
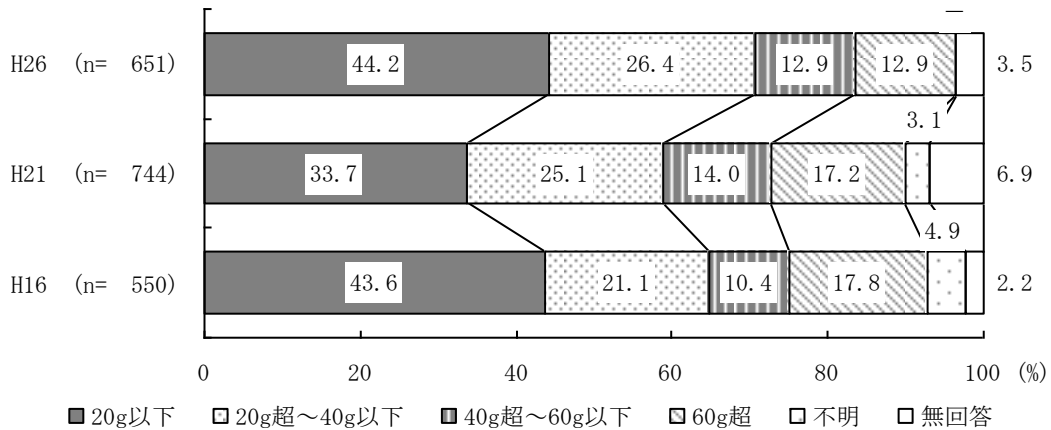


図 8-3 飲酒頻度（女性・年代別）



問42(2) (1)で①～⑤（お酒を「やめた」「飲まない（飲めない）」以外）と答えたかたにお尋ねします。お酒を飲む日は、1日当たりどれくらいの量を飲みますか。1日で飲む量を数字で記入してください。

図8-4 1日あたりの純アルコール摂取量



※ 記入いただいた種類ごとに純アルコール量を算出し、それを合算して1日の純アルコール摂取量とした。  
 ※ 純アルコール摂取量の算出できないものは、「不明」として項目をまとめた。  
 ※ 60gの目安：ビールの場合中瓶（500ml）3本

月に1回以上飲む人に、1日に飲む量を記入してもらい、純アルコール量を算出した。その結果、純アルコール摂取量「20g以下」(44.2%)が最も高く、次いで「20g超～40g以下」(26.4%)、「40g超～60g以下」(12.9%)、「60g超」(12.9%)の順であった。経年でみると、「60g超」と「40g超～60g以下」のどちらも前回調査の比率から減少しており、「20g以下」が10ポイント以上増加している(図8-4)。

摂取するアルコールの種類をみると、「ビール・発泡酒」(65.9%)が最も高く、次いで「ワイン」(24.3%)、「焼酎」(15.5%)、「チューハイ」(15.4%)、「日本酒」(14.0%)の順であった(図8-5)。

飲酒頻度と1日あたりの純アルコール摂取量の関係を見ると、「毎日飲む」と回答している人の「60g超」の比率が高く、飲酒頻度が高くなると、1日あたりの純アルコール摂取量も高くなる傾向がみられる(図8-6)。

問42(1)で飲酒しないと回答した人を含め、成人全体を性別でみると、飲酒する人では男性、女性ともに「20g以下」が最も多く、男性では42.9%、女性では39.3%である。また、男性では、「20g超～40g以下」、「40g超～60g以下」、「60g超」のいずれも女性の比率を上回っている。飲酒しない人については、男性が24.8%、女性が44.8%であり、女性の方が多くなっている(図8-7)。

図 8-5 接種するアルコールの種類

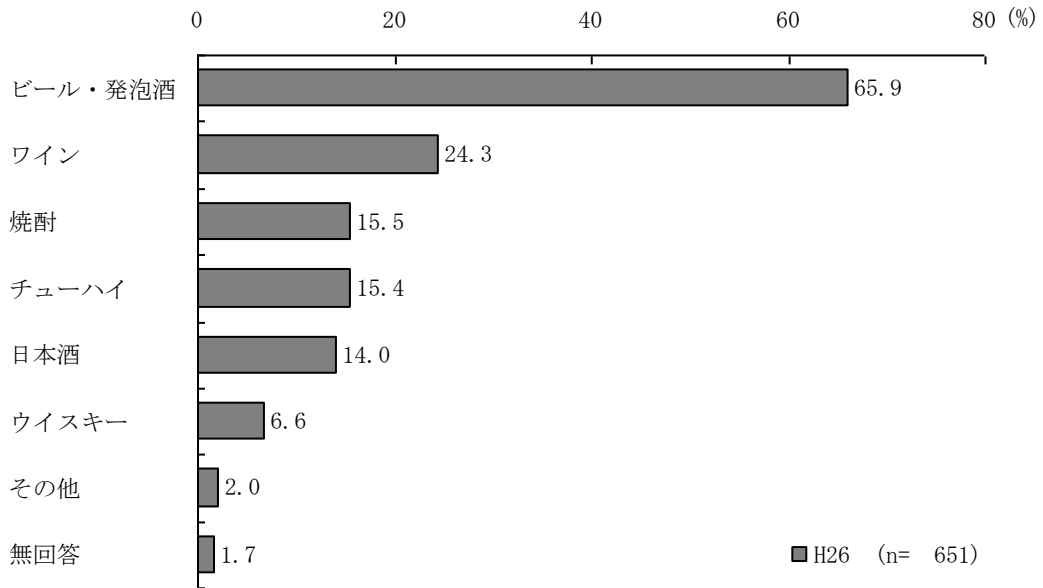


図 8-6 1日あたりの純アルコール摂取量（飲酒頻度別）

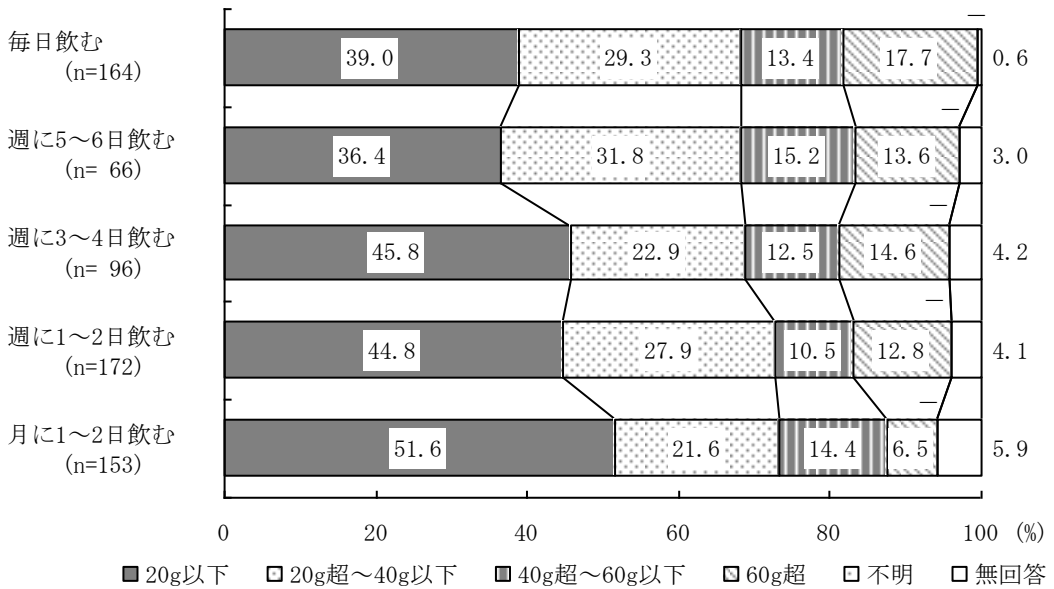
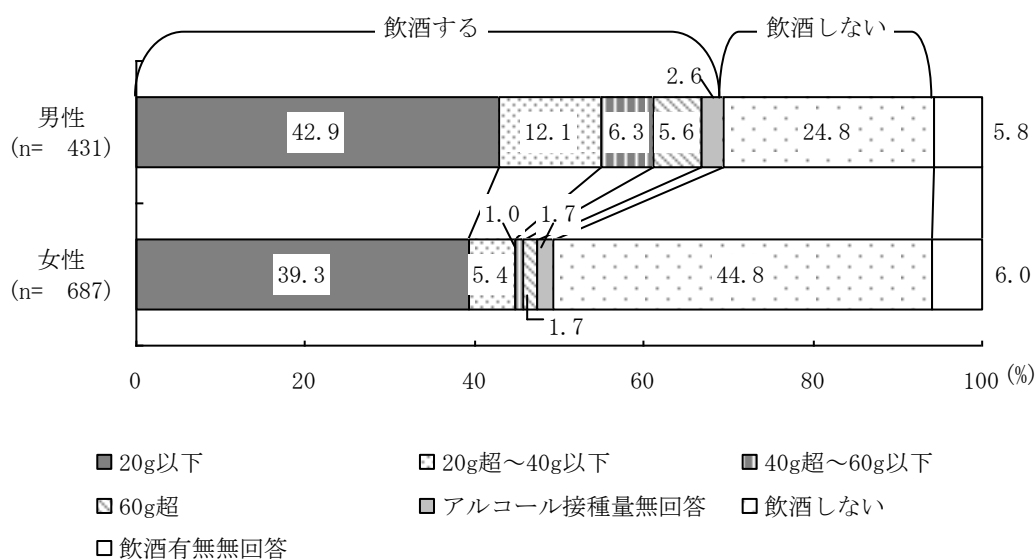


図 8-7 成人全体でみた 1 日あたりの純アルコール摂取量（性別）



『健康めぐろ 21』の「6-1-1 多量に飲酒する人（成人）を減らす」の平成 27 年度目標値は、男性が 3.2%以下となっているが、現状では 5.6%、女性は目標値 0.2%以下に対し、現状は 1.7%であった（表 8-1）。「6-1-3 節度ある適正な飲酒をしている人を増やす」の平成 27 年度目標値は、48.0%以上となっているが、現状は 44.2%となっている（表 8-1）。

表 8-1 「健康めぐろ 21」目標値との比較（6-1-1/6-1-3）

健康めぐろ 21 行動目標		調査結果等				平成 27 年度 目標値	
		計画 策定時 の状況	平成 16 年	平成 21 年	平成 26 年 (今回)		
6-1-1	多量に飲酒する人(成人)を減らす	男性	4.1% (※1)	10.7% (※2)	10.1% (※2)	5.6%	3.2%以下
		女性	0.3% (※1)	3.6% (※2)	1.8% (※2)	1.7%	0.2%以下
6-1-3	節度ある適正な飲酒をしている人を増やす（1日純アルコール 20g 以下）	-	43.6% (※3)	33.7%	44.2%	48.0%以上	

※1 国基準値

※2 1日平均して純アルコール量 60g 超の摂取者／成人全て（問 4 2（1）で飲酒しないと回答した人を含む）

※3 1日の純アルコール量 20g 以下の摂取者／成人の月に 1日以上飲むという人

—参考—

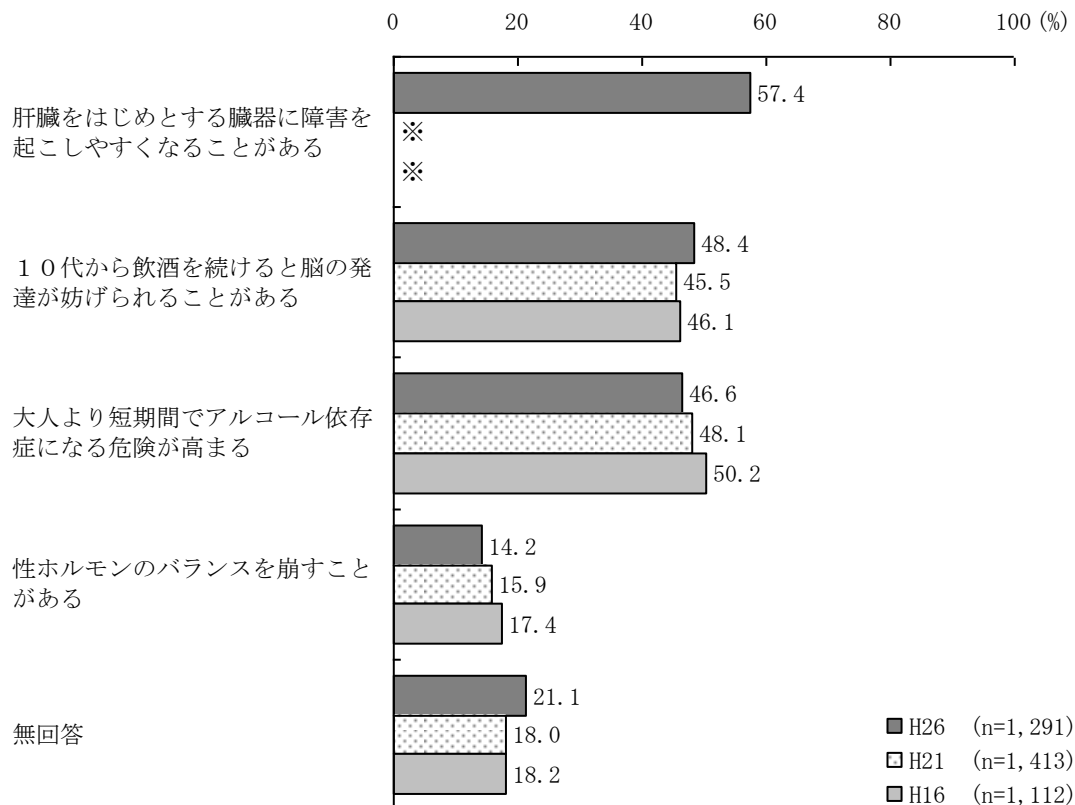
『健康日本 21（第 2 次）』では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール摂取量）を、男性で 1日平均 40g 以上、女性 20g 以上としており、今回調査では、男性 11.9%、女性 8.1%であった。

## (2) 未成年者の飲酒による健康影響の認識

— 6割近くの人が、「肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなることもある」と認識している—

問 4 3 未成年者の飲酒は健康への影響が大きいため、法律により禁止されていますが、具体的にどのような影響を受けるか知っているものはどれですか。  
(当てはまるものすべてに○)

図 8-8 未成年者の飲酒による健康影響の認識



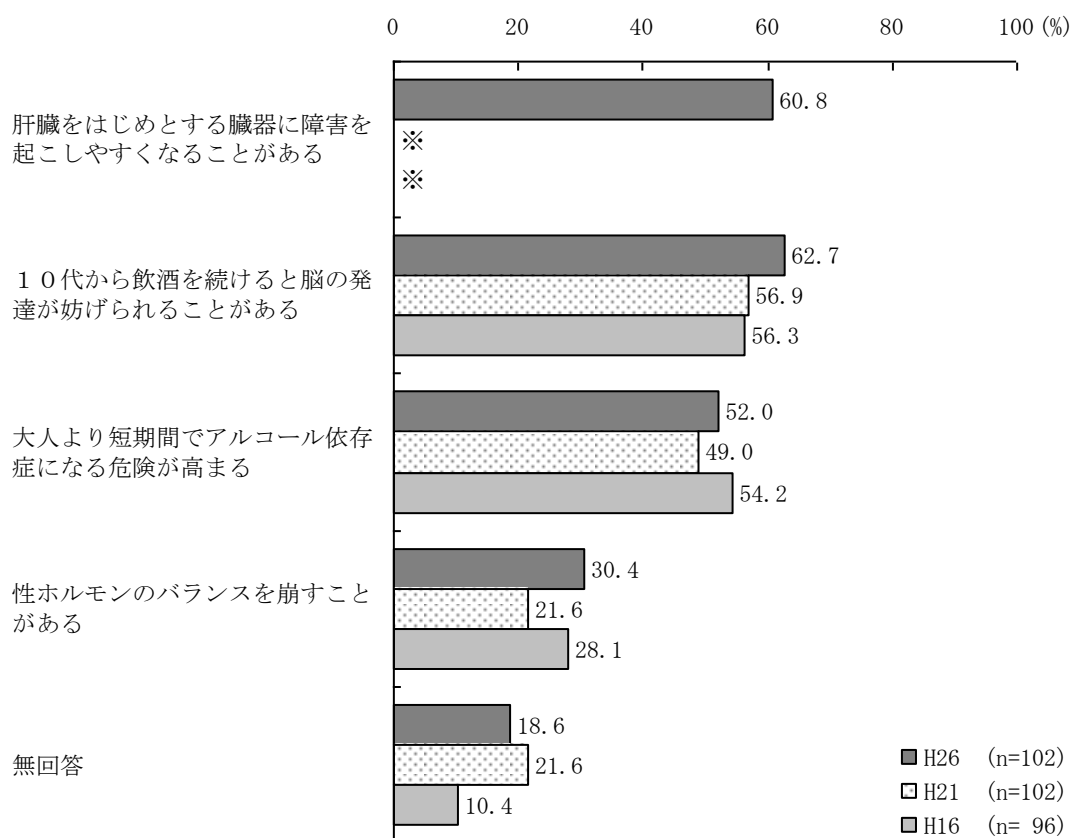
※「肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなることもある」は H21 以前の調査項目になし

未成年者の飲酒による健康影響について知っているものを聞いたところ、全体では「肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなることもある」(57.4%)が最も高く、次いで「10代から飲酒を続けると脳の発達が妨げられることがある」(48.4%)、「大人より短期間でアルコール依存症になる危険が高まる」(46.6%)の順となった。経年でみると、「10代から飲酒を続けると脳の発達が妨げられることがある」の比率が前回調査から増加している(図 8-8)。

中高生のみでの回答でみると、「10代から飲酒を続けると脳の発達が妨げられることがある」(62.7%)が最も高くなっており、全体の結果(図 8-8)の 48.4%に比べて 14 ポイント高くなっている(図 8-9)。

『健康めぐろ 21』の「6-1-2 中学生、高校生で若年飲酒による健康への影響を理解している生徒を増やす」については、平成 27 年度目標値は全ての項目で 100%となっているが、今回調査で中高生を合わせた比率をみると、どの項目でも目標値を下回っている(図 8-9、表 8-2)。

図 8-9 未成年者の飲酒による健康影響の認識（中高生）



※「肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなることもある」は H21 以前の調査項目になし

表 8-2 「健康めぐろ 21」目標値との比較（6-1-2）

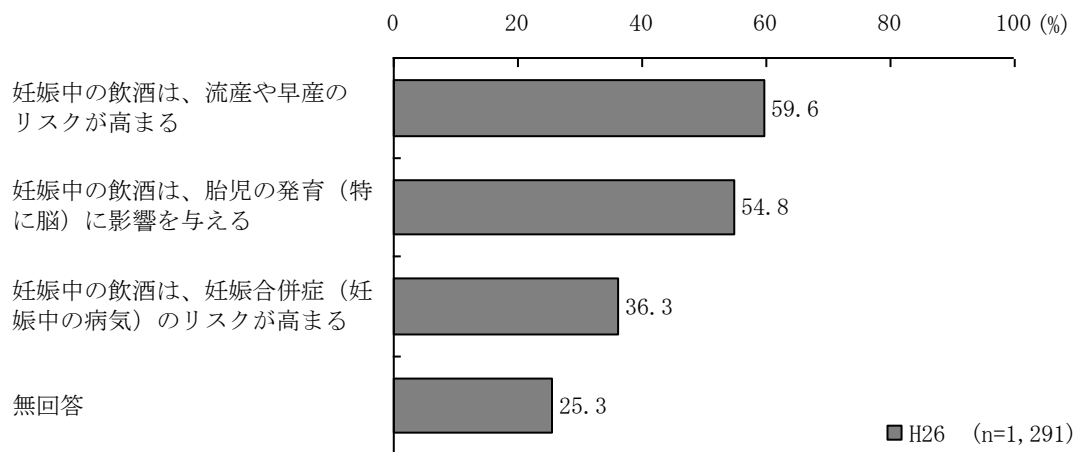
健康めぐろ 21 行動目標			調査結果等				平成 27 年度 目標値	
			計画 策定時 の状況	平成 16 年		平成 21 年		平成 26 年 (今回)
				中学生	高校生	中高生		中高生
6-1-2	中学生、高校生 で若年飲酒による健康への影響 を理解している 生徒を増やす	成人より短期間でアル コール依存症になる危 険が高まる	-	46.7%	55.6%	49.0%	52.0%	100%
		10代から飲酒を続けると脳の発達 が妨げられることがある	-	66.7%	54.3%	56.9%	62.7%	
		性ホルモンのバランス を崩すことがある	-	26.7%	28.4%	21.6%	30.4%	

### (3) 妊娠中の飲酒による健康影響の認識

－ 6割の人が、「妊娠中の飲酒は、流産や早産のリスクが高まる」と認識している－

問 4 4 妊婦の飲酒が、どのような影響があるか具体的に知っているものはどれですか。  
(当てはまるものすべてに○)

図 8-10 妊娠中の飲酒による健康影響の認識



妊婦の飲酒がどのような影響があるかを聞いたところ、「妊娠中の飲酒は、流産や早産のリスクが高まる」(59.6%)が最も高く、次いで「妊娠中の飲酒は、胎児の発育（特に脳）に影響を与える」(54.8%)、「妊娠中の飲酒は、妊娠合併症（妊娠中の病気）のリスクが高まる」(36.3%)の順となった（図 8-10）。

性別・年代別にみると、いずれの項目においても、男性より女性のほうが認識が高い（図 8-11、図 8-12）。



図 8-11 妊娠中の飲酒による健康影響の認識（男性・年代別）

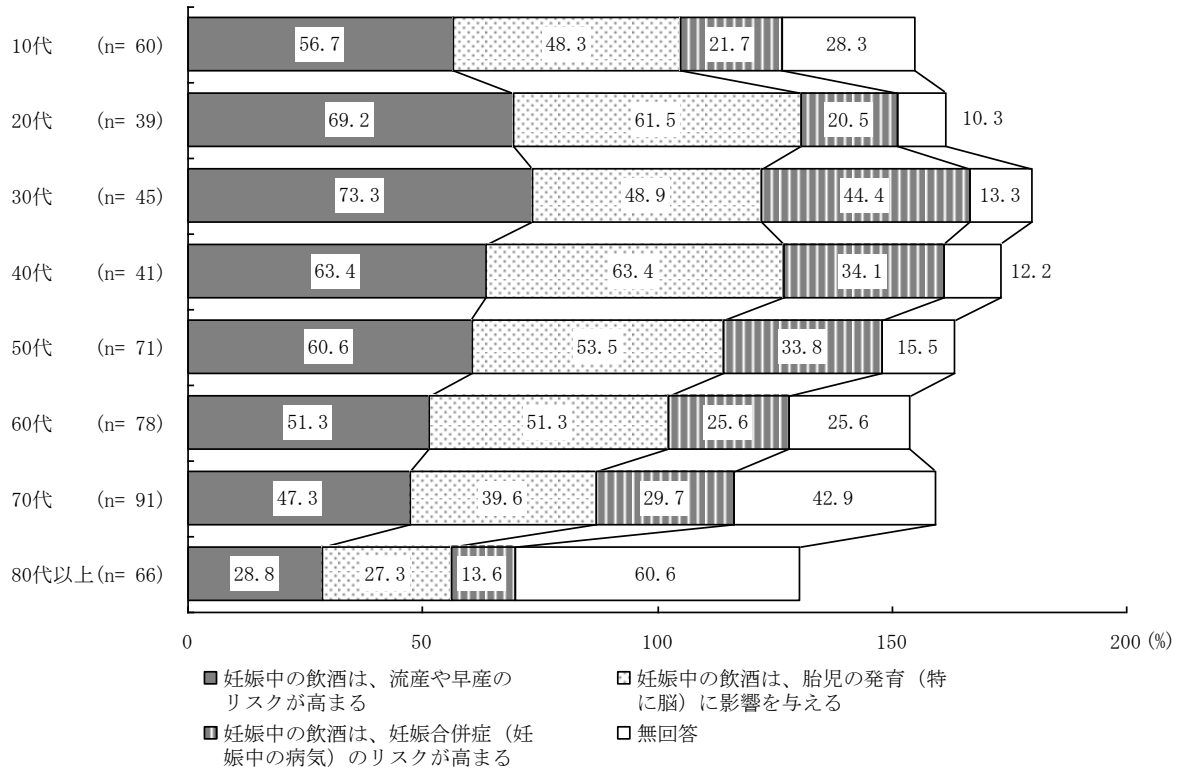


図 8-12 妊娠中の飲酒による健康影響の認識（女性・年代別）

