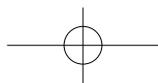
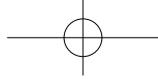




京都市  
**飲酒**  
に関する  
行動指針



平成25年3月  
京都市



## 「飲酒」行動指針の策定にあたって



京都市長 門川 大作

「いつまでも元気に活力にあふれた毎日を送る。」それは、誰にも変わることのない市民一人ひとりの願いです。

我が国では、高度成長期を経て、社会システム全体が成熟期に入り、健康づくりの面においても、医療の進歩や市民の皆様の健康意識に支えられて、大きく向上してきたといえます。その結果、本市における平成22年の平均寿命は、男性80.3歳、女性86.7歳にまで上昇しました。

しかしながら、高齢社会の進展の中、寝たきりや要介護状態になるなど、生活に不自由を感じられる方が増加しているのも事実です。

「無病息災」という言葉があります。病気をせず、元気であるという意味で、理想的なことではありますが、年をとって何の病気も患っていない方は、そう多くはおられません。

今後の健康づくりにおいては、むしろ「数病息災」、病気があっても、うまく病気と付き合いながら、病気の重症化や新たな疾病を防ぎ、毎日を笑顔で楽しく暮らしていけるような取組が求められています。

そこで、「京都市民健康づくりプラン（第2次）」では、日常的に介護を必要とせず自立した生活ができる期間、すなわち「健康寿命」を平均寿命に近づけていくことを目指して取り組んでいくこととしました。

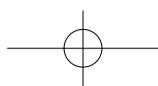
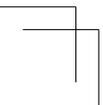
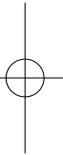
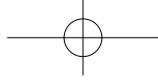
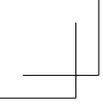
そして、この度、プランにおける「飲酒」分野についての具体的な取組の方向性を示す「京都市飲酒に関する行動指針」を新たに策定いたしました。

お酒を適量を嗜むことは精神的にも医学的にも効用があるとされています。また、清酒は京都の誇るべき伝統産業製品です。去る1月には、本市は、全国で初めて「京都市清酒の普及の促進に関する条例」を制定し、清酒を切り口に京都の文化・伝統の魅力を発信する取組を進めているところです。

しかしながら、「百薬の長」といわれるお酒も、多量摂取を継続するとさまざまな疾患を引き起こす要因になります。また、未成年者の飲酒は心身の健全な発育を妨げ、妊娠中の飲酒は胎児の健康に重大な影響を及ぼします。本指針は、適正な飲酒に関する基本的な考え方を示すことで、市民の皆様により適切にお酒と付き合いただけのようとりまとめました。

本指針の策定に当たりましては、「京都市民健康づくり推進会議」、「飲酒に関する検討部会」の委員の皆様にご熱心な御議論をいただき、また多くの市民の皆様にごパブリックコメントや調査に御協力をいただきました。心から感謝申し上げますとともに、これからも誰もが健やかに暮らせるまちづくりに御支援、御協力をお願いいたします。

平成25年3月



# 目 次

## 第一章 はじめに

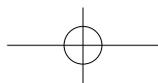
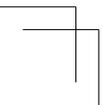
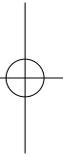
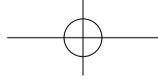
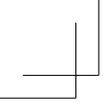
- 1 行動指針の趣旨…………… 1
- 2 指針の位置付け…………… 2

## 第二章 京都市民の現状

- 1 「京都市民健康づくりプラン」の数値目標と現状値…………… 3
- 2 「京都市 健康と運動に関する調査」から見える現状 …… 3

## 第三章 基本方針と具体的な取組

- 1 基本方針…………… 5
- 2 具体的な取組…………… 6
- 3 数値目標…………… 11





# 第一章 はじめに

## 1 行動指針策定の趣旨

我が国において、お酒は、古くからお祭りや会食など多くの場面で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれてきました。適度の飲酒は、精神的には楽しい気持ちを増加させ、医学的にも「酒は百薬の長」と言われるように、疲労回復を図り、体力や英気を養う効用もあります。

一方で、長年お酒を飲み続けることで、肝臓やすい臓などの機能障害や糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症する可能性が高くなるほか、アルコール依存症に陥るなどの危険性も有しています。

また、過度の飲酒は健康問題のみならず、飲酒運転による交通事故や家庭内暴力、児童虐待、傷害事件などの犯罪を引き起こす要因となる場合も多く、社会問題化しています。

世界的には、平成22年5月に開催された世界保健機関（WHO）の総会で、「アルコールの有害な使用を低減するための世界戦略」が採択され、加盟各国がそれぞれの実情に応じた有効なアルコール問題対策をとることを勧告しています。

国では、平成24年7月に「健康日本21（第2次）」を策定し、その中の目標項目の一つとして、飲酒習慣の改善と社会環境の改善を図ることで、精神疾患、循環器疾患、がん、肝臓障害等を予防し、結果として健康寿命の延伸と健康格差の縮小を実現することを目標に掲げました。

京都市では、平成14年3月に「すべての市民の皆様が心身ともに健やかにくらすまち京都」の実現を基本理念として、「京都市民健康づくりプラン」（計画期間:平成13年度～平成24年度）を策定しました。この中で、「飲酒」分野を健康づくりの課題と今後の重点取組方針の10分野のうちの1つとして設定し、未成年や妊産婦の飲酒防止、多量飲酒やアルコール依存症に関する正しい知識の普及啓発を推進してきました。

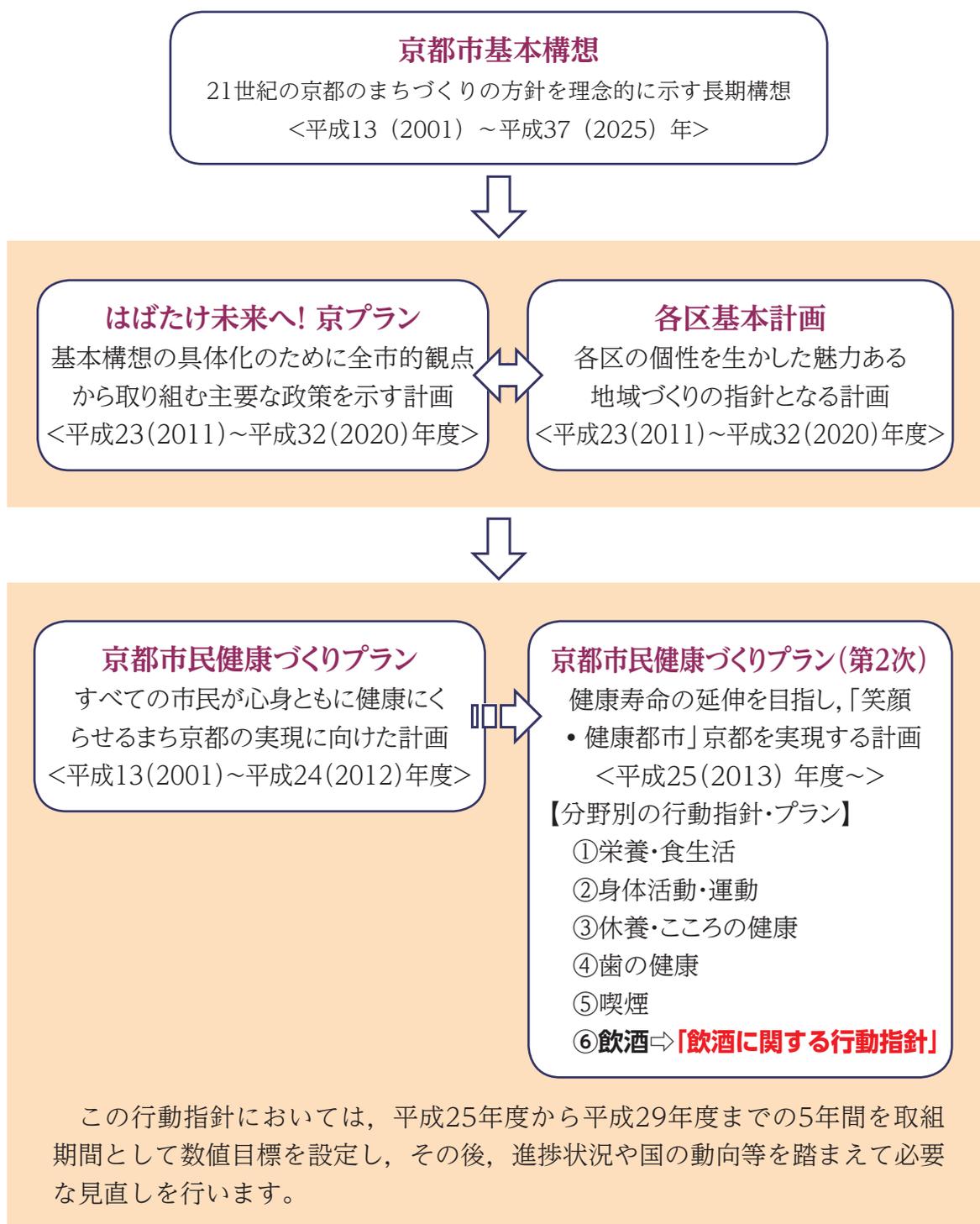
平成24年度で最終年度を迎える「京都市民健康づくりプラン」を見直すに当たり、「飲酒」分野の行動指針を新たに策定することとしました。

今後とも市民の皆様一人ひとりがしっかりと健康づくりに取り組み、すべての人が健康でいていただけるよう、「京都市民健康づくりプラン（第2次）」を市民運動として展開して参ります。

## 2 指針の位置付け

「京都市民健康づくりプラン（第2次）」は、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画に位置付けられるとともに、国の健康づくり運動である「健康日本21（第2次）」（平成24年7月告示）を踏まえつつ、京都市の基本計画である「はばたけ未来へ!京プラン（平成22年12月策定）」の「保健衛生・医療」分野における「市民の健康づくり活動の推進」について基本的な方向と施策を定めるものです。

「京都市飲酒に関する行動指針」は、「京都市民健康づくりプラン（第2次）」における「飲酒」の分野別行動指針として新たに策定するものです。





## 第二章 京都市民の 現状

### 1 「京都市民健康づくりプラン」の数値目標と現状値

- 未成年の飲酒の割合が26.0%から28.3%に増加しており、状況に変化が見られません。
- 妊娠中の飲酒の割合は9.1%から9.9%に増加しています。
- 成人の適正飲酒の知識と多量飲酒の割合が、男性 9.1%、女性 3.2%となっており、ここ数年変化が見られません。また、節度ある適度な飲酒（適正飲酒）の知識についても約40%となっており、あまり変化が見られません。

項目	プラン策定時(平成14年)		中間評価時 (平成20年)	現状値
	状況	目標		
未成年者の飲酒の割合 (15歳～19歳)	26.0%	なくす	—	28.3% <sup>※3</sup>
妊娠中の飲酒の割合	—	なくす	9.1%	9.9% <sup>※4</sup>
節度ある適度な飲酒の 知識 <sup>※1</sup>	—	ふやす	41.7%	42.5% <sup>※5</sup>
成人の多量に飲酒する者 の割合 <sup>※2</sup>	男性10.7% 女性 2.7%	男性8%以下 女性2%以下	男性7.5% 女性2.8%	男性9.1% <sup>※5</sup> 女性3.2%

※1 1日の目安量：アルコール20g（ビール中瓶1本500ml又は日本酒1合程度）

※2 1日アルコール60g以上、週3日以上飲酒

※3 出典：京都市「思春期に関する意識調査」（平成20年度）

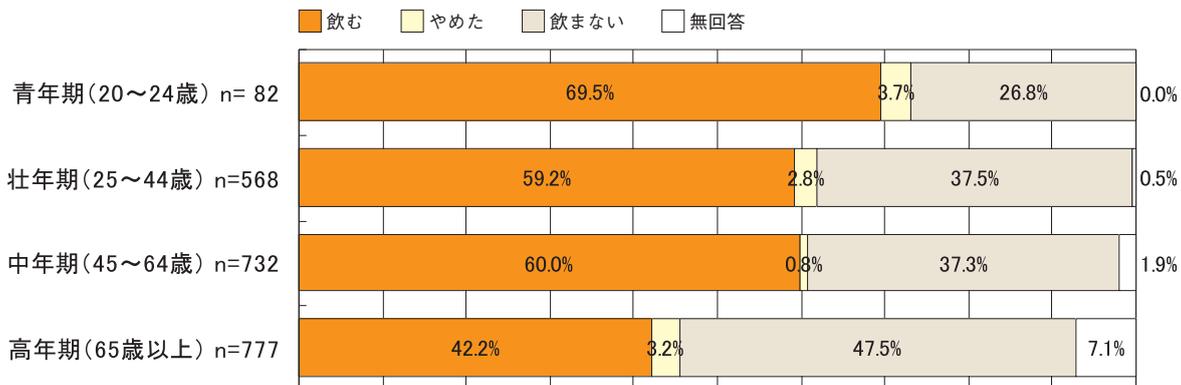
※4 出典：「母子健康手帳交付時調査」（平成23年度）

※5 出典：京都市「健康と運動に関する調査」（平成23年度）

### 2 「京都市 健康と運動に関する調査」(平成23年度)から見える現状

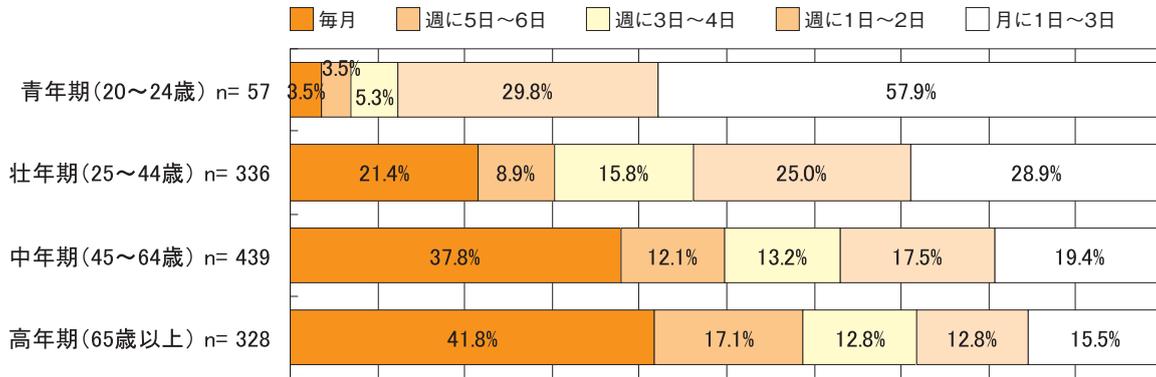
#### 【図1：飲酒の有無】

- お酒を飲む人の割合は、青年期が高く、高年期になると減少しています。



【図2：1週間当たりの飲酒日数】

- 週に3日以上飲む人の割合は、青年期、壮年期、中年期、高年期と順に増えています。

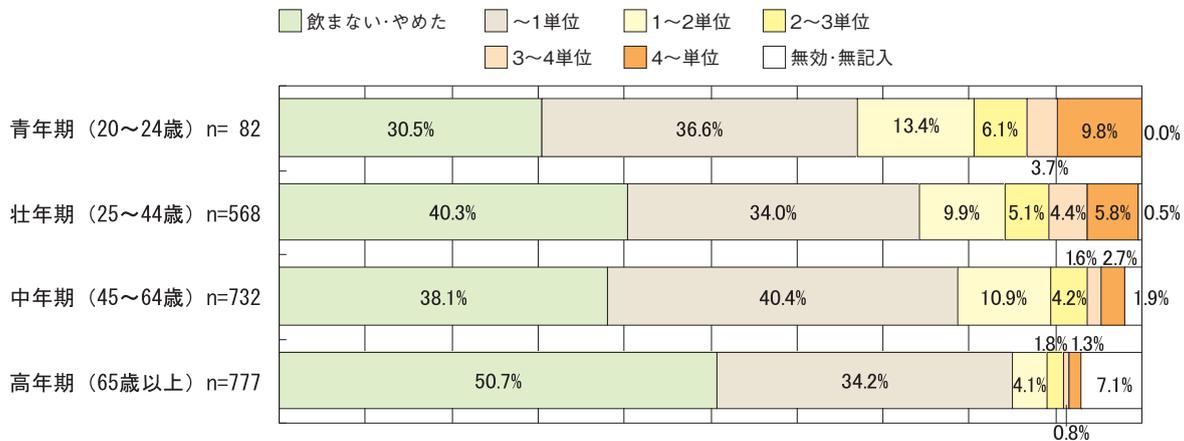


【図3：1日あたりの飲酒量】

- 1日あたりの飲酒量が1単位※未満の人の割合は、青年期、壮年期、中年期、高年期と増えている。

※ お酒の「1単位 (=純アルコール量20g)」とは…

種類	ビール	清酒	ワイン	ウイスキー	焼酎
度数	5度	15度	14度	43度	25度
容量	缶ビール1本 (500ml)	1合 (180ml)	1/4本 (約180ml)	ダブル (60ml)	0.6合 (約110ml)



○ 図1~3より,

- 青年期は、1週間当たりの飲酒日数は少ないものの、飲酒する人の割合が高く、1日当たりの飲酒量が多い傾向があります(短期集中的な多量飲酒)。
- 高年期は、飲酒する人の割合は低く、1日当たりの飲酒量も少ないですが、1週間当たりの飲酒日数は多い傾向があります(継続的な少量飲酒)。

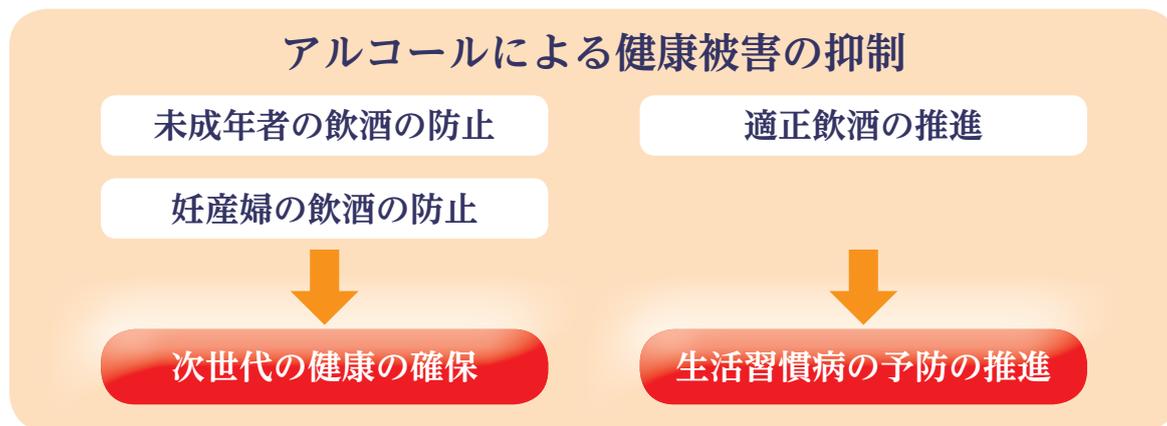


## 第三章 基本方針と 具体的な取組

### 1 基本方針

未成年者の飲酒は成長途上にある心身に悪影響を及ぼします。また、摂取したアルコールが胎盤を通して直接胎児に運ばれる妊娠中の女性や、母乳を通じて赤ちゃんに影響を及ぼす授乳期間中の女性にとってもアルコールは禁物です。未成年者及び妊産婦の飲酒を防止することにより、次世代（＝青少年・子ども）の健康の確保に取り組みます。

また、急性アルコール中毒・生活習慣病の発症リスクに着目した適正飲酒を推進することで飲酒習慣の改善を図り、循環器疾患、肝臓障害等の生活習慣病の予防を推進します。



## いきいきと健やかな「笑顔・健康都市」京都の実現

<参考情報> ～楽しくお酒と付き合うために～  
「適正飲酒10ヶ条」



- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| ① 談笑し、楽しく飲むのが基本です   | ⑥ 許さない,他人への無理強い・イッキ飲み |
| ② 食べながら、適量範囲でゆっくりと  | ⑦ アルコール、薬と一緒に危険です     |
| ③ 強い酒、薄めて飲むのがオススメです | ⑧ 飲まないで、妊娠中と授乳期は      |
| ④ つくろうよ、週に二日は休肝日    | ⑨ 飲酒後の運動・入浴要注意        |
| ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け  | ⑩ 肝臓など、定期検査を忘れずに      |

**しない させない 許さない 未成年飲酒・飲酒運転！**

作成：(公社)アルコール健康医学協会

## 2 具体的な取組

### (1) 未成年者の飲酒の防止

「未成年者飲酒禁止法」では、20歳未満のアルコール飲料の摂取は禁止されています。この法律の目的は、未成年者をアルコールの害から守ることにあります。未成年者は心身ともに発達段階にあり、アルコールの分解能力も成人に比べて十分ではないため、アルコールが脳細胞へダメージを与え、人格形成にゆがみが出たり、記憶力が低下したり、性機能が未発達になるなど、精神的にも肉体的にも健全な発育に悪影響を与える可能性があることがわかっています。

また、健康問題のみならず、未成年者の飲酒は事件や事故に巻き込まれるなど、社会的な問題も引き起こしやすくなります。

なお、未成年者がお酒を初めて飲む機会でも多いのは“家族の勧め”という調査結果もあります。本人の自覚はもとより、周囲の大人たちも未成熟な心身へのアルコールの害を正しく理解し、未成年者の飲酒を防止することが必要です

以上のことから、未成年者の飲酒を防止するために正確な情報に基づく教育・指導を徹底します。

#### 個人・社会の主な取組

- 未成年者は、アルコールが自身に与える悪影響を正しく理解し、飲酒をしません。
- 周囲の大人は、未成熟な心身へのアルコールの害を正しく理解し、未成年者にお酒を勧めません。
- 保護者に対して、正しい情報を提供します。
- 未成年者への飲酒防止教育を徹底します。
- 未成年者に対して、アルコール飲料の販売・提供の禁止を徹底します。

#### 本市の主な取組

- 教育機関の協力のもと、飲酒が心身の成長に悪影響を及ぼすことを啓発し、飲酒防止教育を徹底します。
- 教育委員会が実施する教職員研修やシンポジウム等において、未成年の飲酒防止をテーマとして啓発します。
- 飲食店等との連携により、未成年の飲酒防止を啓発します。

#### 参考：未成年者飲酒禁止法

日本では「未成年者飲酒禁止法」により、20歳未満の飲酒が禁じられており、親権者においても、未成年者の飲酒を抑止する義務と責任があるとされています。また、酒類を扱う業者は、未成年者が飲むと知っていて酒類を販売したり、提供したりした場合は、罰せられます。

さらに酒税法の規定により、酒類の販売免許が取り消されることもあります。この「未成年者飲酒禁止法」では、飲酒した未成年者本人が罰せられるのではなく、周りの大人の責任とされていることが大きな特徴です。

## (2) 妊産婦の飲酒の防止

未成年者の飲酒が成長途上にある心身に悪影響を及ぼすことと同じく、妊娠中にある女性にとっても、アルコールは禁物です。摂取したアルコールが胎盤を通して直接胎児に運ばれ、場合によっては胎児性アルコール症候群や発育障害を引き起こします。おなかの赤ちゃんも立派な「未成年」なのです。妊娠中あるいは妊娠の可能性のある女性はアルコールを断つ必要があります。

また、妊娠中だけでなく、血中のアルコールが母乳を通じて赤ちゃんに影響を及ぼす可能性がある授乳期間中の女性についても、飲酒は控えるべきです。

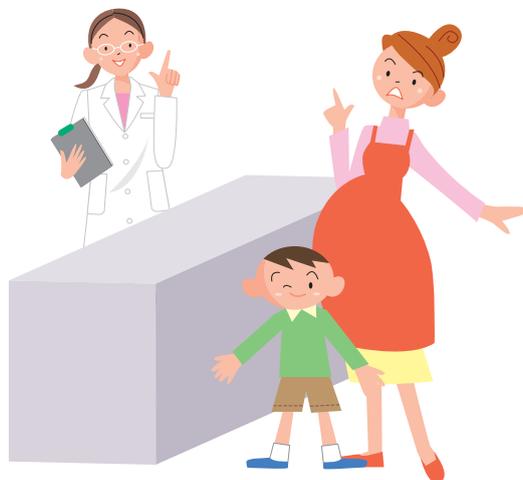
女性の社会進出が進むにつれ、女性の飲酒率も上昇しました。そのため、妊娠中の飲酒が悪影響を及ぼすことの周知は広がってはいるものの、飲酒習慣を断つことができない女性の割合は減少していません。妊娠中あるいは授乳中の女性本人のみならず、周囲の人々の理解やサポートが必要です。支え合いながら、これから生まれてくる、あるいは成長していく赤ちゃんの健康を守っていきましょう。

### 個人・社会の主な取組

- 妊娠中あるいは妊娠の可能性のある女性は、生まれてくる赤ちゃんに与えるアルコールの悪影響を正しく理解し、飲酒をしません。
- 授乳中の女性は、アルコールが母乳を通じて赤ちゃんに影響を及ぼすことを避けるため、飲酒を控えます。
- 周囲の人間は、妊産婦にお酒を勧めません。
- 妊産婦に対する飲酒防止教育を徹底します。

### 本市の主な取組

- 保健センターで母子健康手帳交付時やプレママ・パパ教室、プレママ訪問等で、飲酒が胎児や乳児に与える悪影響について指導します。
- 「こんにちは赤ちゃん事業」として、保健センターの保健師が育児支援のために家庭訪問する際に、授乳期の飲酒を控えるよう指導します。
- 関係団体との連携により、妊産婦への飲酒防止の啓発を推進します。



### (3) 適正飲酒の推進

適度の飲酒は、楽しい気持ちを増加させる効果があり、医学的にも虚血性心疾患を予防する効果があると言われています。しかし、毎日飲酒したり、多量飲酒することにより、肝臓をはじめとした臓器の機能障害や糖尿病、高血圧、がんなどの生活習慣病を発症する可能性が高くなるほか、アルコール依存症に陥るなどの危険性も有しています。また、一般的に高齢になるとアルコールの代謝能力が低下します。若い時からの酒量と同じ量を飲んでいると、臓器に障害を起こしやすくなりますので注意が必要です。

臓器の異常は自分ではなかなか気づくことが難しく、気づいた時には悪化している場合が多くあります。自覚症状がない状態でも臓器の異常をいち早く発見するためにも、定期的に健康診断を受けるようにしましょう。

また、イッキ飲み等の一度の多量飲酒は、急性アルコール中毒を引き起こし、場合によっては呼吸困難などにより死に至ってしまう危険性があり、絶対にしてはいけません。本人の健康問題だけでなく、アルコールに関連した家庭内暴力や虐待、飲酒運転などの社会問題の多くは、多量飲酒者によって引き起こされていると推定されているため、多量飲酒者の低減に向け、引き続き努力が必要です。

したがって、多量飲酒のリスクについて市民に周知し、そのような飲酒の予防を図るとともに、飲酒する者のうち、毎日飲酒する者の割合が約4割を占める中年期や高年期では、休肝日を設けたり、しっかり食事をとりながら飲酒するなど、適正飲酒を推進するために、社会全体で正しい情報を共有し、実践できる環境を整えていく必要があります。

#### 個人・社会の主な取組

- 飲酒と健康について正しい情報を理解し、適正飲酒を実践します。
- 1週間に2日は休肝日を設けます。
- 他人、特にお酒の弱い人への無理強いを絶対にしません。
- イッキ飲みは絶対にしません、させません。
- 年に1回は健康診断を受け、自分の健康状態をチェックします。
- 多量飲酒者に対して、多量飲酒の弊害について指導します。
- 医療保険者においては、健診後の保健指導において適正飲酒を徹底します。

#### 本市の主な取組

- アルコールと健康の問題について適切な判断ができ、より健康的な行動に結びつくよう、飲酒の健康への影響や適度な量の飲酒などについて、正確で有益な情報を提供します。
- 飲食店等と連携して、適正飲酒についての正しい情報の普及に取り組みます。
- 成人学生に対して、お酒に触れる最初の段階であることに着目し、イッキ飲みの防止、適正飲酒の啓発を推進します。
- アルコールの問題で困っておられる家族や本人から、アルコール外来や面接での相談を受け付けます。また、病気の理解を深める家族教室やミーティングを引き続き開催します。

### <生活習慣病のリスクを高める飲酒量について>

国の健康づくり運動「健康日本21（第2次）」（計画年度:平成25年度～平成34年度）では、国内外の研究結果や摂取量として国民に分かりやすい指標とすることなどを踏まえ、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）について、男性1日平均40g以上、女性1日平均20g以上\*と定義されています。

\*アルコールの代謝能力には個人差があり、一律に指標が示す量までの飲酒を推奨するものではありません。

#### 【「男性:純アルコール量40g」「女性:純アルコール量20g」の目安】

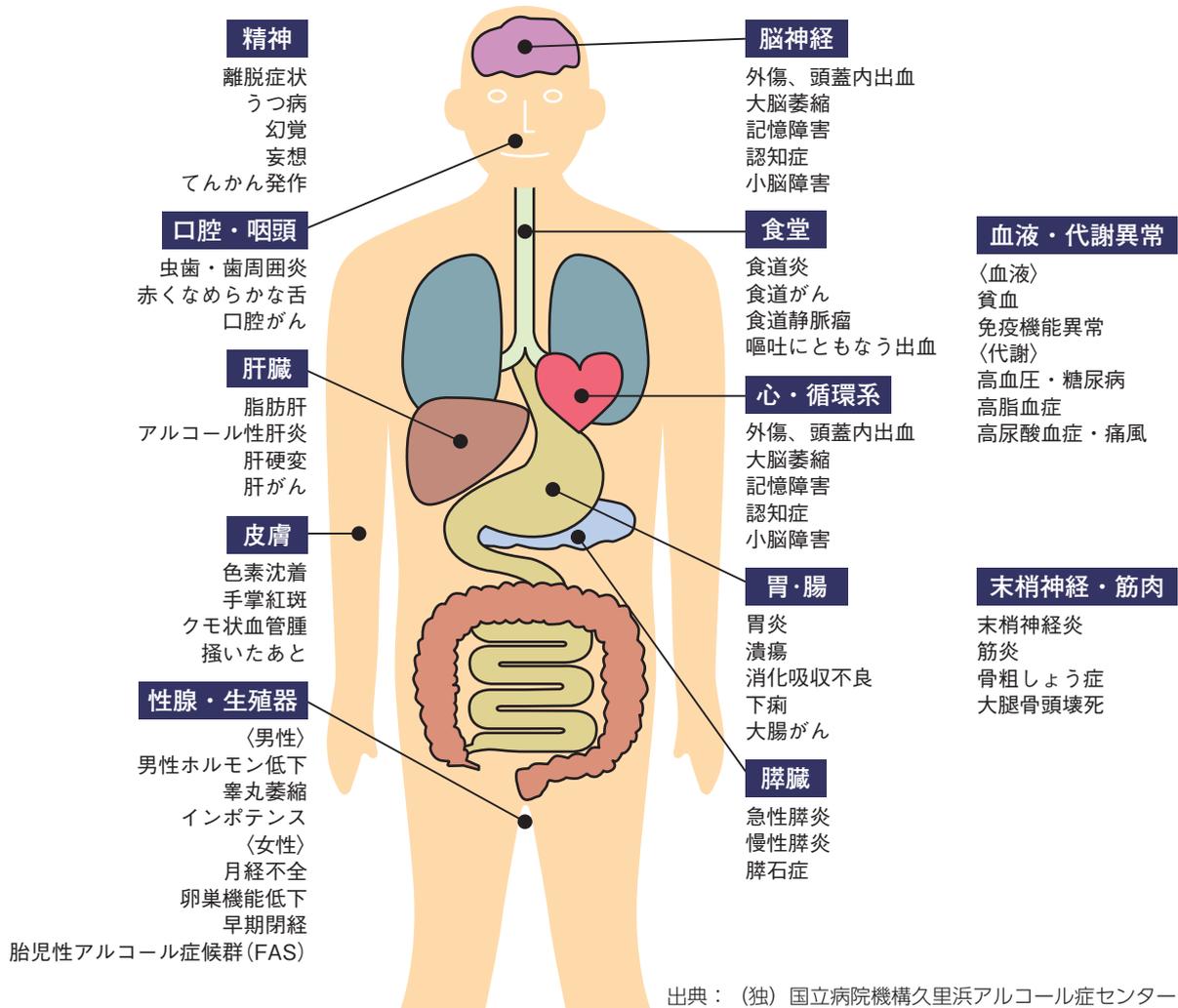
種類	ビール	清酒	ワイン	ウイスキー	焼酎
					
アルコール度数	5度	15度	14度	43度	25度
<男性の目安> 純アルコール量40g	缶ビール2本 (1000ml)	2合 (360ml)	1/2本 (約360ml)	ダブル2杯 (120ml)	1.2合 (約220ml)
<女性の目安> 純アルコール量20g	缶ビール1本 (500ml)	1合 (180ml)	1/4本 (約180ml)	ダブル (60ml)	0.6合 (約110ml)

#### 参考1 アルコール血中濃度と酔いの状態

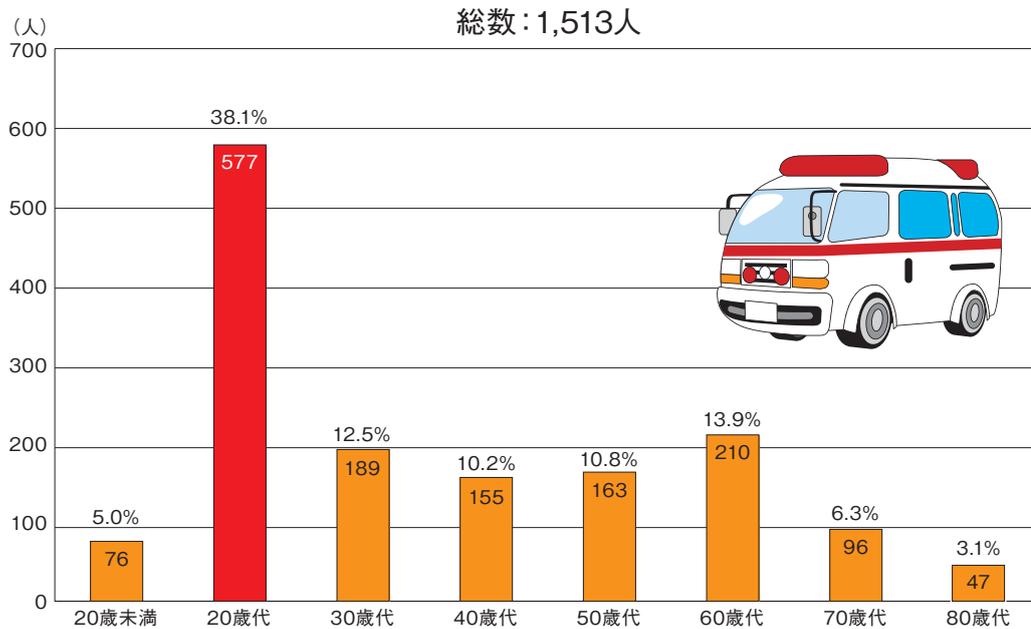
	血中濃度	酒量	酔いの状態（個人差あり）
爽快期	0.02～0.04	ビール大びん（～1本） 日本酒（～1合） ウイスキー・シングル（～2杯）	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわやかな気分になる</li> <li>皮膚が赤くなる</li> <li>陽気になる</li> <li>判断力が少しにぶる</li> </ul>
ほろ酔い期	0.05～0.10	ビール（1～2本） 日本酒（1～2合） ウイスキー・シングル（3杯）	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほろ酔い気分になる</li> <li>手の動きが活発になる</li> <li>抑制がとれる</li> <li>体温が上がる</li> <li>脈が速くなる</li> </ul>
酩酊初期	0.11～0.15	ビール（3本） 日本酒（3合） ウイスキー・ダブル（3杯）	<ul style="list-style-type: none"> <li>気が大きくなる</li> <li>大声でがなりたてる</li> <li>おこりっぽくなる</li> <li>立てばふらつく</li> </ul>
酩酊期	0.16～0.30	ビール（4～6本） 日本酒（4～6合） ウイスキー・ダブル（5杯）	<ul style="list-style-type: none"> <li>千鳥足になる</li> <li>何度も同じことをしゃべる</li> <li>呼吸が速くなる</li> <li>吐き気・おう吐がおこる</li> </ul>
泥酔期	0.31～0.40	ビール（7～10本） 日本酒（7合～1升） ウイスキー・ボトル（1本）	<ul style="list-style-type: none"> <li>まともに立てない</li> <li>意識がはっきりしない</li> <li>言語がめっちゃめっちゃになる</li> </ul>
昏睡期	0.41～0.50	ビール（10本以上） 日本酒（1升以上） ウイスキー・ボトル（1本以上）	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆり動かしても起きない</li> <li>大小便はたれ流しになる</li> <li>呼吸はゆっくりと深い</li> <li>死亡</li> </ul>

出典：（公社）アルコール健康医学協会「お酒と健康を考える」

**参考2 「過剰飲酒」による精神・身体への影響**



**参考3 急性アルコール中毒 年代別救急搬送者数 (平成23年京都市消防局調べ)**



### 3 数値目標

	現状値	平成29年度目標値
①未成年者の飲酒する者の割合 (15歳～19歳)	28.3% <sup>※1</sup>	0%
②妊娠中に飲酒する者の割合	9.9% <sup>※2</sup>	0%
③生活習慣病のリスクを高める量 <sup>※3</sup> を飲酒している者の割合	男性：13.7% <sup>※4</sup> 女性：8.5%	男性：12.6% 女性：7.9%

※1 出典：京都市思春期に関する意識調査（平成20年度）

※2 出典：母子健康手帳交付時調査（平成23年度）

※3 1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上（P.9参照）

※4 出典：京都市国民健康保険特定健康診査、京都市後期高齢者健康審査（平成23年度）

#### 目標値設定の考え方

##### ① 未成年者の飲酒する者の割合

未成年者の心身への悪影響や「未成年者飲酒禁止法」が定められていることを踏まえ、0%を目標として極小化を目指します。

##### ② 妊娠中に飲酒する者の割合

妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群や発達障害を引き起こすとされており、妊娠中の飲酒の胎児への影響に関する安全域は存在しないため、0%を目標として極小化を目指します。

##### ③ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合

国では「健康日本21」において、多量飲酒者割合の低減を目標（男性3.2%以下、女性0.2%以下）としていたが、達成できなかったことを考慮し、今後10年間で「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合」を15%低減することを目標としているため、本市では現状数値より、今後5年間で7.5%低減することを目指します。

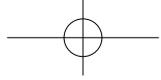
#### コラム 「京都市清酒の普及の促進に関する条例」について

平成25年1月15日に全国で初めて「京都市清酒の普及の促進に関する条例」が施行されました。この条例は、京都市の伝統産業である清酒による乾杯の習慣を広めることにより、清酒の普及を通じた日本文化への理解の促進に寄与することを目的としています。

京都市では、この条例を通じて「乾杯は日本酒で！」と広く呼びかけることにより、より多くの方に清酒を楽しんでいただくとともに、京焼・清水焼のお猪口やきもの姿で日本酒を楽しむパーティなど、京都の伝統産業全体の活性化にも積極的に取り組んでまいります。

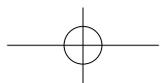
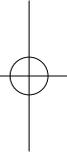
ただし、くれぐれも飲み過ぎには注意が必要です。P.9の上段の飲酒量を参考に適正飲酒を心がけましょう。

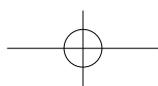
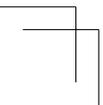
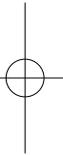
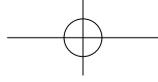
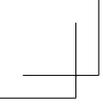




# MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.





京都市  
**飲酒**  
に関する  
行動指針

京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課  
〒604-8571 京都市中京区寺町通御池上る上本能寺前町488番地  
TEL:075-222-3411 FAX:075-222-3416  
平成25年4月発行 京都市印刷物 第253020号

