

「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン」（飲酒分野骨子案）

飲酒**1 未成年者の飲酒防止**

「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、未成年者の飲酒により臓器障害、急性アルコール中毒の危険性やアルコール依存症のリスクを高める恐れがあります。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は“家族の勧め”や“学校のクラブやサークル活動の場など、先輩・友人からの勧め”が多くなっています。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。

<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。

<関係団体等の主な取組>

- 学校、教育機関における取組
 - ・ 保護者に対して、正しい情報を提供します。
 - ・ 学校のクラブやサークル活動の場における未成年者への飲酒防止教育及び多量飲酒防止教育を徹底します。

2 妊産婦の飲酒防止

妊娠中の女性が摂取したアルコールは、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（低体重や脳障害、奇形など）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やめる必要があります。

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、飲酒はやめるべきです。

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。

<本市の主な取組>

- 保健福祉センターにおける母子保健事業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。
- 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。

<関係団体等の主な取組>

- 医療、保健医療団体等の取組
 - ・ 医療機関（産婦人科等）では、妊産婦と飲酒に関する指導や教育を強化します。

3 飲酒習慣のある者に対する適正飲酒の推進

アルコールには、脳の働きを抑える作用があることから、上手に飲酒することでストレスや緊張を和らげることがあります。「節度ある適度な飲酒量」は、1日当たり純アルコール約20g（ビール500ml，日本酒1合）であり、女性は男性よりも少ない量が適当です。しかし、毎日飲酒したり、男性40g，女性20gを超える量の飲酒をすることで、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，1日当たり純アルコール60gを超える飲酒は多量飲酒となり，健康影響だけではなく，仕事の効率を下げるなど日常生活への影響も出てきます。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るため注意が必要です。特に退職後は飲酒量が増加しやすいため，注意が必要です。

さらに，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，場合によっては昏睡による呼吸抑制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。

<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。普及啓発に当たっては，ライフステージごとに効果的に行い，特に高齢者は退職や配偶者の死などが多量飲酒の引きがねになりやすいため，飲酒量が増加しないように注意を促します。
- 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。

<関係団体等の主な取組>

- 学校、教育機関及び企業・職場における取組
 - ・ 宴会の席における飲酒の強要やイッキ飲ませ等、アルコールハラスメントはしません。
- 医療機関・保健医療団体等の取組
 - ・ 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。
 - ・ 飲酒による健康影響についての普及啓発を行います。

取組の浸透度を図る指標

項 目	ベースライン 値(H28)	H34 年度値
未成年者（15～19 歳）の飲酒する者の割合	19.5% (H25)	0% ^{※1}
「妊娠中」に飲酒する者の割合	5.9%	0% ^{※1}
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（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）	男性：13.7% 女性：9.2%	男性：12.0% ^{※2} 女性：8.0% ^{※2}

指標の考え方

※1 0%を目標として計画期間内の極小化を目指す意

※2 5年で約1割の減少を目標とする