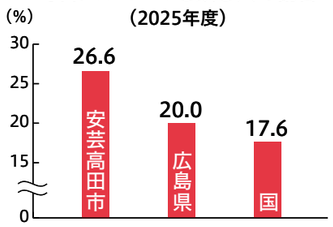
ちょっと、飲み過ぎていませんか？
お酒と健康の関係を知り、飲酒習慣を見直そう

お酒は日々の楽しみの一つになるかもしれませんが、飲み過ぎは心身の健康に悪影響を及ぼします。自分では適量のつもりでも、知らず知らずのうちに飲酒量が増えているかも…。まずは自分の飲み方を振り返り、お酒との付き合い方を考えてみませんか。

国民健康保険のデータによると、安芸高田市では、国や県に比べて毎日お酒を飲む人の割合が高く、特に男性の多量飲酒が課題となっています。ほぼ毎日飲酒する男性のうち、日本酒に換算して2合以上飲む人は増加傾向にあります。また、年代別では50代の飲酒量が最も多い傾向にあります。

毎日アルコールを飲む人の割合（2025年度）



資料：KDBシステム

飲み過ぎが体や心に及ぼす影響



「ドリンク」という単位で把握し、お酒は「ほどほど」に！

食べ物がカロリーで計算されるように、お酒は「ドリンク」という単位で管理することができます。

計算方法	純アルコール含有量（g）÷10＝ドリンク数

ドリンク換算表を参考にして、毎日の飲酒量を把握しましょう！

日本酒（15%） 1合 2ドリンク	缶チューハイ（7%） 1缶（350ml） 2ドリンク
ウイスキー（40%） ダブル1杯 2ドリンク	焼酎（25%） 1合 3.5ドリンク
ビール（5%） 中瓶1本（500ml） 2ドリンク	ワイン（12%） グラス1杯 1ドリンク

「ほどほど」の飲酒量って？

厚生労働省が示す「節度ある適度な飲酒」の目安

- 男性…1日当たり2ドリンク以内
- 女性、65歳以上の方、生活習慣病のある方…1日当たり1ドリンク以内
- 週に2日の休肝日を設ける

男性は4ドリンク、女性は2ドリンクを超える量を毎日飲み続けると、生活習慣病を発症するリスクが著しく高まります。

＼ 飲酒量を簡単チェック ／

「ドリンク」量を簡単計算
厚生労働省「あなたの飲酒を見守るアルコールウォッチ」

飲酒習慣のチェック
久里浜医療センター「AUDIT-C」

酒に人生を狂わされた日々…
アルコール使用障害を経験した3人にお話を聞きました



Aさん

私は気が弱く、自分の意見を言えない性格でした。しかし酒を飲むと、上司や親にも言いたいことが言えた。やがて朝から晩まで、仕事中も飲むようになり、妻とも別居生活に。それでも「酒を飲まなければやっていられない環境をつくる周囲が悪い」と考え、自分の問題を認められませんでした。先輩の勧めで専門病院に7か月入院しましたが、退院後も飲酒を繰り返しました。34歳の頃には自分の名字さえ書けなくなるほど認知機能が低下。酒の恐ろしさを痛感し、妻の支えもあって、ようやく断酒できました。



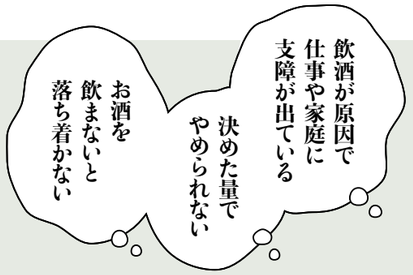
Bさん

就職を機に社員寮で暮らし始め、仲間と打ち解けるために飲酒するように。次第に一人で飲むようにもなり、仕事のプレッシャーも重なって飲酒量が増加。二日酔いで欠勤を繰り返すようになりました。32歳で専門病院に入院し、退院後は断酒会にも通いましたが、再び飲酒。離婚に加え、職場でも上司に「これ以上かばいきれない」と言われ、42歳で両親に連れられ故郷に戻りました。人生を諦めかけたとき、入院先のスタッフの「人生をやり直しませんか」という言葉に救われ、60代で退院。今も断酒を続けています。



Cさん

20歳で酒の解放感を知り、嫌なことから逃れるために飲むように。仕事の悩みも一人で抱え込み、酒に頼るようになりました。無断欠勤が増え、降格や転職も経験。それでも自分に問題があるとは認められず、周囲や育った環境のせいにしていました。断酒会に入ったり、3年間断酒できた時期もありましたが、一度飲み始めると止まらず、酒を買いに行くために飲酒運転までしていました。60代から再び入った断酒会で過去を振り返り、多くの人に迷惑を掛けていた事実と向き合い、考え方を見つめ直すようになりました。



お酒の悩みを抱えている人は、「広島断酒ふたば会」に足を運んでみませんか？

【 広島断酒ふたば会 】

各地域の人権福祉センターや公民館などで断酒例会を開催しています。例会では、参加者が自身の体験を語り、互いの話に耳を傾けます。アルコールの問題に悩む本人だけでなく、家族だけの参加も可能です。話した内容が外部に漏れることはありませんので、安心してご参加ください。一人で悩まず、まずは気軽に足を運んでみませんか。

断酒は一人では難しいもの。
仲間と話すことで、気持ちが楽になりますよ！

【 今月の安芸高田市の断酒会日程 】

㊡吉田人権福祉センター
㊐12月12日（土）18：30～20：30
　12月26日（土）13：30～15：30
※開催日程は、広報「あきたかた」に毎月掲載しています。



（左）参与：中田 克宣さん
（右）副会長：林田 和雄さん

【 ふたば会問い合わせ 】☎090-4802-1865（中田）

相談先

広島県立総合精神保健福祉センター（パレアモア広島）　☎082-884-1051
広島県西部保健所広島支所保健課　☎082-513-5521

㊐健康推進課　健康推進係　☎・お太助フォン 42-5633