

## 「<sup>か</sup>さきの<sup>の</sup>美ぎ酒飲み」が健康への第一歩

宮古保健所 健康推進班健康づくりグループ <sup>うえはら</sup>上原 <sup>らん</sup>蘭

宮古地区の働き盛り世代のみなさんへ健康情報をお届けするため、毎月 1 回リレー方式で記事を書いています。今回の担当は宮古保健所健康推進班健康づくりグループです。

麗らかな春の陽気が続く頃となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。春は出会いと別れの季節、職場の送別会や歓迎会、また入園・入学などイベントに合わせてお酒を飲む機会が増えている方もいることと思います。

しかし、お酒は飲みすぎると体に様々な悪影響をもたらします。多量飲酒は、肝疾患やがん、糖尿病など身体的な問題の原因となり、また依存症などの精神的な問題や飲酒運転など社会的な問題をもたらす危険性もあります。

そこで宮古保健所健康推進班では、適度な飲酒量の理解度向上と多量飲酒をさせない環境整備を目的に、「<sup>か</sup>さきの<sup>の</sup>美ぎ酒飲みカード」を発行しております。（図1）カードを取得し、適度な飲酒量を守ることで、<sup>か</sup>さきの<sup>の</sup>美ぎ酒飲みを始めましょう。カードは、無理にお酒を勧めてくる人の誘いを断るときに提示したり、2 ドリンク換算表で適度な飲酒量を確認し、ご自身のお酒とのつきあい方について考えるきっかけにして欲しいと思います。

また、沖縄県健康長寿課では毎日の飲酒を簡単に記録し飲酒状況をご自身で管理できる「うちな～節酒カレンダー」アプリを作成しています。（図2）日々の飲酒量や休肝日を記録し振り返ることが可能ですので、ぜひご活用ください。美ぎ酒飲みカード、アプリ共に無料となっておりますので、ご興味のある方は宮古保健所健康推進班（0980-73-5074）までお問い合わせ下さい。

宮古地区のみなさま、自分のため、家族のため、地域全体のため、ぜひ「美ぎ酒飲み」を始めましょう。次は宮古地域産業保健センターへバトンを繋ぎます。

【図 1. 美ぎ酒飲みカードの見本】

外側

**適正飲酒の10か条**(出典：アルコール健康医学協会)

- ①談笑し、楽しく飲むのが基本です
- ②週二日は、休肝日
- ③食べながら、適量範囲でゆっくりと
- ④強い酒 薄めて飲むのが オススメです
- ⑤やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩肝臓など 定期検査を忘れずに

**休肝日**

**美ぎ酒飲みカード**

私は、健康のために  
お酒を控えています。  
ご理解・ご協力よろしく  
お願いします。

沖縄県宮古保健所

内側

**2ドリンク換算表（節度ある適度な飲酒量）**

| ビール<br>(5%)                                                                       | 泡盛・焼酎<br>(25%)                                                                    | 日本酒<br>(15%)                                                                      | チューハイ<br>(7%)                                                                     | ワイン<br>(12%)                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| 中瓶 1本<br>(500ml)                                                                  | 0.5合<br>(90ml)                                                                    | 1 合<br>(180ml)                                                                    | 1 缶<br>(350ml)                                                                    | グラス2杯<br>(240ml)                                                                  |

**節度ある適度な飲酒量**

○男性は、1日 2ドリンク以下  
○女性は、1日 1ドリンク以下  
※病気の人は、医師に相談

**1ドリンク = 純アルコール10g**

【計算式】ビール(5%) 500mlの場合  
飲酒量 × 度数 × アルコール比重 = 純アルコール量  
(500ml) (0.05) (0.8) (20g)

【図 2. うちな〜節酒カレンダーアプリ】

