

知ってほしい！ あなたとお酒の付き合い方

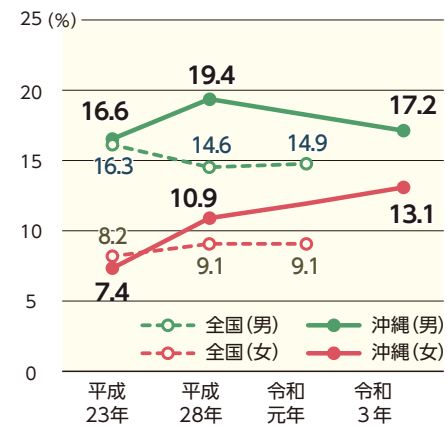
知ってほしい！ 沖縄県のお酒と健康に関する現状

沖縄県のアルコール性肝疾患の死亡率は、全国の2倍以上！

沖縄県の「アルコール性肝疾患の死亡率」は、男性23.7人、女性3.0人となっており、全国の人となっており、全国男性9.1人、女性1.4人と比較すると、男女とも高い状況となっています。

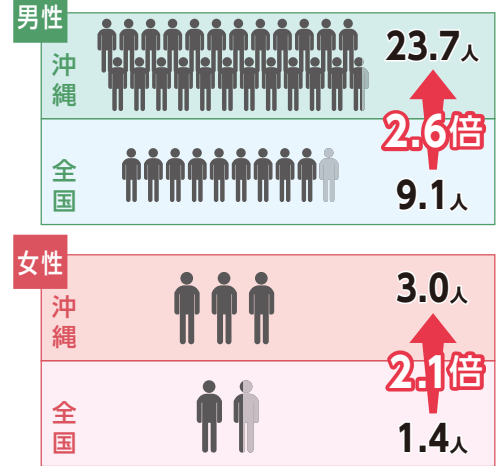
また、生活習慣病のリスクを高める量（純アルコール量で1日あたり男性40g以上、女性20g以上）の飲酒をしている人の割合は、男女ともに全国より高く、男性17.2%、女性13.1%となっており、特に女性が増加傾向にあります。

■ 1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合、性別、20歳以上



厚生労働省「国民健康・栄養調査」、沖縄県「県民健康・栄養調査」

■ アルコール性肝疾患の死亡率（令和5年／人口10万対）



令和5年（2023）人口動態統計（確定数）

生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの純アルコール摂取量）

男性 **40g** 以上 女性 **20g** 以上

純アルコール量20gとは？

日本酒 度数：15% 量：180ml	ビール 度数：5% 量：500ml	焼酎 度数：25% 量：約110ml
ワイン 度数：14% 量：約180ml	ウイスキー 度数：43% 量：60ml	缶チューハイ 度数：5% 量：約500ml 度数：7% 量：約350ml

要注意！

ストロング系のお酒 度数：9%
 1缶に含まれるアルコール量 **1缶だけで**
 350ml缶 ⇒ 25g **20g超え**
 500ml缶 ⇒ 36g **ほぼ40g**

上記のアルコール度数（%）は、一般的な目安です。よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数（%）、サイズを確認した上で計算してください。グラム表記されている商品もありますので、購入時に確認してください。

記録しよう！振り返ろう！あなたとお酒の付き合い方

まずは、自分の飲酒状況を振り返ってみよう！

県では、日々の飲酒状況を記録するツールとして、「うちなー節酒カレンダー」アプリを4月にリリースしました。

アプリの主な機能としては、日々の飲酒を簡単に記録できるカレンダー

機能や、飲酒量と連動した「素面（しらふ）」「爽快期」「ほろ酔い期」などの7種類のステータス（酔いの状態）が表示されます。さらに、週次、月次、年次のレポート機能で、純アルコール量が棒グラフで表示され、飲酒傾向が把握できます。

健康おきなわ21

無料アプリ

うちなー節酒カレンダー

記録しよう！ふりかえろう！あなたとお酒の付き合い方

カレンダー ステータス レポート AUDIT

Webもチェック！ / 節酒カレンダー

沖縄県

うちなー節酒カレンダーアプリ

ダウンロードはこちら↑

あなたの行動をチェック！

お酒との付き合い方を見直してみよう

右のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

自らの飲酒状況などを把握する 重要!!

- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をする
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲まない日を設ける

一時多量飲酒（急いで飲まないようにしましょう）

他人への飲酒の強要

不安や不眠を解消するための飲酒

病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒

飲酒中、飲酒後の運動や入浴

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

生活習慣病のリスクを高めめない量を心がけ、週に1～2日は飲酒をしない日をつくるのが大切です。

「健康おきなわ21」マスコットキャラクター けんぞう君

アルコール量(g)の計算式

$$\text{お酒の量 (ml)} \times [\text{アルコール度数} \div 100] \times 0.8 \approx \text{アルコール量 (g)}$$

例) ビール中びん1本 (500ml)、アルコール度数 5%
 $500 \text{ (ml)} \times [5 \text{ (％)} \div 100] \times 0.8 = 20 \text{ (g)}$

問い合わせ 健康長寿課 電話：098-866-2209 FAX：098-866-2289