

第 2 期アルコール健康障害対策基本計画（抜粋）

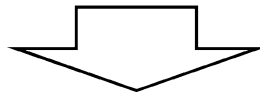
IV 基本的施策

1. 教育の振興等

(4) 広報・啓発の推進

- 国民のそれぞれの状況に応じた適切な飲酒量・飲酒行動の判断に資するよう、飲酒量をはじめ、飲酒形態、年齢、性別、体質等によってどのようなリスクがあるのか等、具体的で分かりやすい「飲酒ガイドライン」を作成する。また、飲酒習慣のない者に対し、飲酒を勧奨するものとならないよう留意しつつ、様々な場面での活用、周知を図る。

【厚生労働省】



1 ガイドラインの構成について

- 国民に向けた具体的で分かりやすいガイドラインとするためには、どのような構成とすることが考えられるか。

2 基本計画に記載のある項目等について

- 基本計画に記載のある飲酒量、飲酒形態、年齢、性別、体質等によるリスク等について、どのように記載することが考えられるか。
 - ・ 飲酒量
 - ・ 飲酒形態
 - ・ 年齢
 - ・ 性別
 - ・ 体質
- その他に、どのような項目を記載することが考えられるか。

令和3年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金
厚生労働科学特別研究事業

飲酒ガイドラインの策定に向けた
エビデンスの現状分析研究

池原賢代

各国の飲酒に関するガイドラインまとめ—各国の飲酒量及び飲み方について—

アメリカ	1ドリンク＝純アルコール14g	アイルランド	1ドリンク＝純アルコール10g
男性：2ドリンク/日以下	女性：1ドリンク/日以下	男性：17ドリンク/週未満	女性：11ドリンク/週未満
オーストラリア	1ドリンク＝純アルコール10g	オーストリア	
男女とも10ドリンク/週未満		男性：24g/日	女性：16g/日
イギリス	1ドリンク＝純アルコール8g	韓国	
男女とも14ドリンク/週未満	3日以上に分けて	男性：40g/日	女性：20g/日
カナダ	1ドリンク＝純アルコール13.45g	ロシア	
男性：3ドリンク/日以下	15ドリンク/週以下	男性：30g/日	女性：20g/日
女性：2ドリンク/日以下	10ドリンク/週以下	イタリア	
ニュージーランド	1ドリンク＝純アルコール10g	男性：21-65歳：24g/日, 18-20歳・65歳以上：12g/日	
男性：3ドリンク/日以下	15ドリンク/週以下	女性：12g/日	
女性：2ドリンク/日以下	10ドリンク/週以下	スウェーデン	
シンガポール	1ドリンク＝純アルコール10g	男性：20g/日	女性：10g/日
男性：2ドリンク/日以下	女性：1ドリンク/以下		

池原賢代「飲酒ガイドラインの策定に向けたエビデンスの現状分析研究」

ガイドライン	国	部門		許容量	Standard drink (g of pure alcohol)
Low-risk Drinking Guidelines 2013 Drinking and health webpage (2018)	Korea	Korea Health Promotion Foundation	次の場合には、お酒を飲んだり、お酒を飲んだと勧誘してはならない。未成年者の飲酒は法律で禁止されており、19歳未満の青少年は絶対に飲んではいけない。 - 妊娠中または妊娠を計画しているか、授乳中はお酒を飲んではいけない。 - 安全性と関連した業務（建設機械を扱うか、公共交通機関の運転など）では、勤務に影響を与える時間には絶対にお酒を飲んではならない。 - アルコール分解酵素がない人（顔面紅潮症など）は、お酒を飲まない。 - 深刻な身体的・精神的疾患を患っている人はお酒を飲まない。 - 運動をするときにはお酒を飲まない。	男性: 40g/日 女性: 20g/日	8 g
prevention information materials (2019)	Russia	National Medical Research Center for Preventive Medicine of the Ministry of Healthcare,	運転や妊娠中は飲むべきでない。 週に2日は禁酒。	男性: 30g/日 女性: 20g/日	10 g
Alcohol: Do you know your drinks? The more you know, the lower the risk (2016)	Italy	National Center for Epidemiology, Surveillance and Health Promotion, Ministry of Health	18歳未満の方へのアルコール飲料の販売・提供は法律で禁止されている。薬を服用している場合、急性疾患や慢性疾患に罹患している場合、アルコールや他の物質に依存している場合、断食中や食事と食事の間、作中、自動車の運転や機械の操作をしなければならない場合、妊娠を予定している場合、妊娠中、授乳中の場合などは飲酒を完全に控えることが推奨される。薬を服用している場合、急性疾患や慢性疾患に罹患している場合、アルコールや他の物質に依存している場合、断食中や食間、作中、自動車の運転や機械の操作をしなければならない場合、妊娠を予定している場合、妊娠中、授乳中の場合など。	男性: 24 g/日まで (21-65歳) 12 g/日まで (18-20歳 または65歳以上) 女性: 12g/日まで	12 g
Nutrition and eating habits (2019): Alcohol advice	Sweden	National Food Administration	ノンアルコールオプションを選択 アルコール度数が低いオプションを選択する	男性: 20g/日まで 女性: 10g/日まで	10 g
Guidance on alcohol consumption (2018)	Switzerland	Federal Alcohol Commission (EKAL)	毎週アルコールフリーデーを数日設けること。子供や青年は、アルコールを完全に避ける。大量飲酒しない。妊娠中の女性や妊娠を予定している女性は、アルコールを控える。授乳中であっても、完全にアルコールを控えること。薬を服用している人は、アルコールを極力避けるか、自制して摂取する。医療従事者と相談する。運転中、作中、スポーツ中など、集中力を必要とする場面では、アルコールを控える。年齢を重ねるごとに、お酒の飲み方には気をつける。	男性: 最大20g/日。数時間にわたって飲む場合、50gを超えないこと 女性: 最大10g/日。数時間にわたって飲む場合、40gを超えないこと	10 g

< Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines >



YOUR LIMITS

- Men: 2 drinks per day
- Women: 1 drink per day

SPECIAL OCCASIONS

- On special occasions, you can have up to 4 drinks for men and 3 drinks for women in one occasion.

WHEN ZERO'S THE LIMIT

- Before driving a car or operating heavy machinery
- Before going to work or school
- Before going to care for a child
- Before going to care for someone else
- Before going to care for yourself
- Before going to care for someone else
- Before going to care for yourself
- Before going to care for someone else
- Before going to care for yourself

PREGNANT? ZERO IS SAFEST

- There is no known safe amount of alcohol during pregnancy.

DELAY YOUR DRINKING

- Delay drinking until you are older.

Low-risk drinking helps to promote a culture of moderation
Low-risk drinking supports healthy lifestyles.

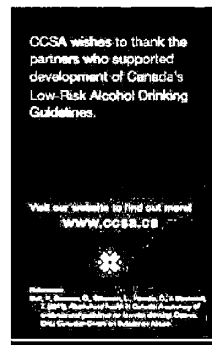


SAFER DRINKING TIPS

- Plan ahead
- Drink slowly
- Eat before drinking
- Alternate with water
- Avoid drinking on an empty stomach
- Don't drink and drive
- Don't drink and operate heavy machinery
- Don't drink and care for a child
- Don't drink and care for someone else
- Don't drink and care for yourself
- Don't drink and care for someone else
- Don't drink and care for yourself
- Don't drink and care for someone else
- Don't drink and care for yourself

Low-risk drinking helps to promote a culture of moderation.

Low-risk drinking supports healthy lifestyles.



Canada's LOW-RISK ALCOHOL DRINKING GUIDELINES

