SDGs × 健康

SDGs（Sustainable Development Goals）
世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題（ターゲット）で構成されています。

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

アルコール編

飲みすぎ対策強化が世界的潮流（トレンド）

お酒の飲みすぎは、心身の健康や家族・周囲の人に影響を及ぼす大きな問題です。健康的にお酒を楽しむ社会づくりに向け、対策が進んでいます。

■日本でのアルコール対策の例

容器での注意喚起

純アルコール量も表示

広告・宣伝の基準厳守

✓ CMで飲酒をあおる「ゴクゴク」音は✕

✓ 出演者の年齢制限（日本では25歳以上）

ノンアル・微アル飲料

*成人年齢引き下げ後も、お酒は20歳になってから。ノンアル飲料も20歳以上が対象です。

適正飲酒の情報提供

SNSも活用！

日本では、コロナ禍での外出自粛をきっかけに家飲みが増え、アルコール依存が増加したという報告も。アルコール対策の必要性がより高まっているといえます。

健康的なお酒の量って？

お酒の飲みすぎは心身の健康を壊しますが、一滴も飲んではいけないというわけではありません。あくまで「適量を守る」のがポイントです。

■1日の目安は「純アルコール量*で20g」

*飲んだ量（ml）×アルコール度数（%）÷100×0.8

純アルコール量

- 10g ― 女性の適量
- 20g ― 男性の適量
- 40g ― 生活習慣病のリスクアップ
- 60g ― 多量飲酒

肝疾患・アルコール依存症など

純アルコール量20gは…

ビール
ロング缶1本
（500ml・5%）

チューハイ
レギュラー缶1本
（350ml・7%）

日本酒
1合
（180ml・15%）

※女性はアルコールの影響が出やすい（臓器障害・乳がんなど）ため、上記の半量が目安です。

参考）厚生労働省「アルコール健康障害対策推進基本計画（第2期）」「e-ヘルスネット[情報提供]『飲酒』」／
飲酒に関する連絡協議会「酒類の広告・宣伝及び酒類容器の表示に関する自主基準」

レッツ！アクション

飲むなら スマートに

✧週に2日は「飲まない日」に。ただし、別の日に飲みすぎると病気のリスクは上がるので、必ず1日の適量を守ること。

✧強いお酒は薄める、チェイサー（水）をはさむなど、工夫して飲みましょう。ノンアルコール・微アルコール飲料に置き換えるのも一つの方法です。

✧お酒が原因で生活に支障が出ている場合などは、専門の医療機関へ。周囲に該当する方がいる場合は、受診をすすめてみましょう。