

お酒との付き合い方

酒税法改正！ 第三のビール（新ジャンル）が値上げ？

2018年の酒税法改正により、2026年10月までに3段階で酒税が変更になります。今回は第1段階として、ビールと日本酒が減税，発泡酒，新ジャンル，チューハイ・サワー，ワインが増税となりました。

普段からアルコール飲料を購入されている方は家計への影響を抑えたいところですね。また，この機会に飲む頻度を少なくしたり，飲酒習慣を見直すのもいいかもしれません。

まずはご自分の飲酒量をチェックしてみませんか？飲酒量は「**ドリンク**」で表すことができます。食事の「**カロリー**」と同じ使い方ですね。**節度ある適度な飲酒量は1日あたり2ドリンク以内です。**それぞれの酒類のドリンクについては，ドリンク換算表をご覧ください。

あなたの飲酒量はどれくらい？

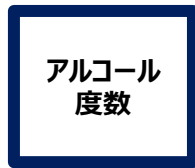
例えば，ビール500mlの中に含まれる純アルコール量は？



500ml5%



500ml



0.05



0.8



20g

ビール500mlは、純アルコール20g。

純アルコール10gは『1ドリンク』なので、『**2ドリンク**』

ドリンク換算表

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
1合 (180ml)	ダブル 1杯 (60ml)	中瓶 1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合 (180ml)	グラス 1杯 (125ml)
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク

ドリンクには目安があります

(青信号) 節度ある適度な飲酒→2ドリンク以下

酒の強い健康な男性は、2ドリンク/日以下。

お酒に弱い人、女性、65歳以上、病気のある人は、半分の1ドリンクが目安。
週に2日は休肝日。

これ以上飲むと、寿命に影響が出始めることが日本人の研究で判明している。

(黄色信号) 生活習慣病のリスクを高める量 →男性4ドリンク、女性2ドリンク

男性4ドリンク/日、女性2ドリンク/日。

この量を飲み続けると、生活習慣病になる。

すでに病気がある人は、改善しないどころか悪化させてしまう。

せっかく薬を飲んでも、効かない。

例) 缶チューハイ
350ml(7%) × 1~2本

(赤信号) 多量飲酒→6ドリンク

6ドリンク/日飲む人を多量飲酒者と言う。

大きな病気や怪我で病院に受診する人の多くは、多量飲酒者である。

今は自覚症状がまだなくても、数年で肝硬変やアルコール依存症などの怖い病気にかかる可能性が高い。

例) 缶チューハイ
350ml(7%) × 3本
例) ビール500ml (5%)
+ 日本酒360ml (15%)

いかがでしたか？こんな時にご相談ください

- ◆ お酒を少し減らしたほうが良いと思った
- ◆ 今のままの飲み方に心配になった
- ◆ 飲酒量が増えてすでに悩んでいる
- ◆ 周りから飲酒量を減らすように言われた
- ◆ 通常の飲酒量が6ドリンク以上だった

お近くの保健所、または精神保健福祉センターで相談ができます。

*ご本人・ご家族からの相談をお受けしています。

お近くの保健所は [こちら](#)

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/hokenjo.html>

発行元：宮城県精神保健福祉センター

☎ 0229-23-0021