

7 飲酒について

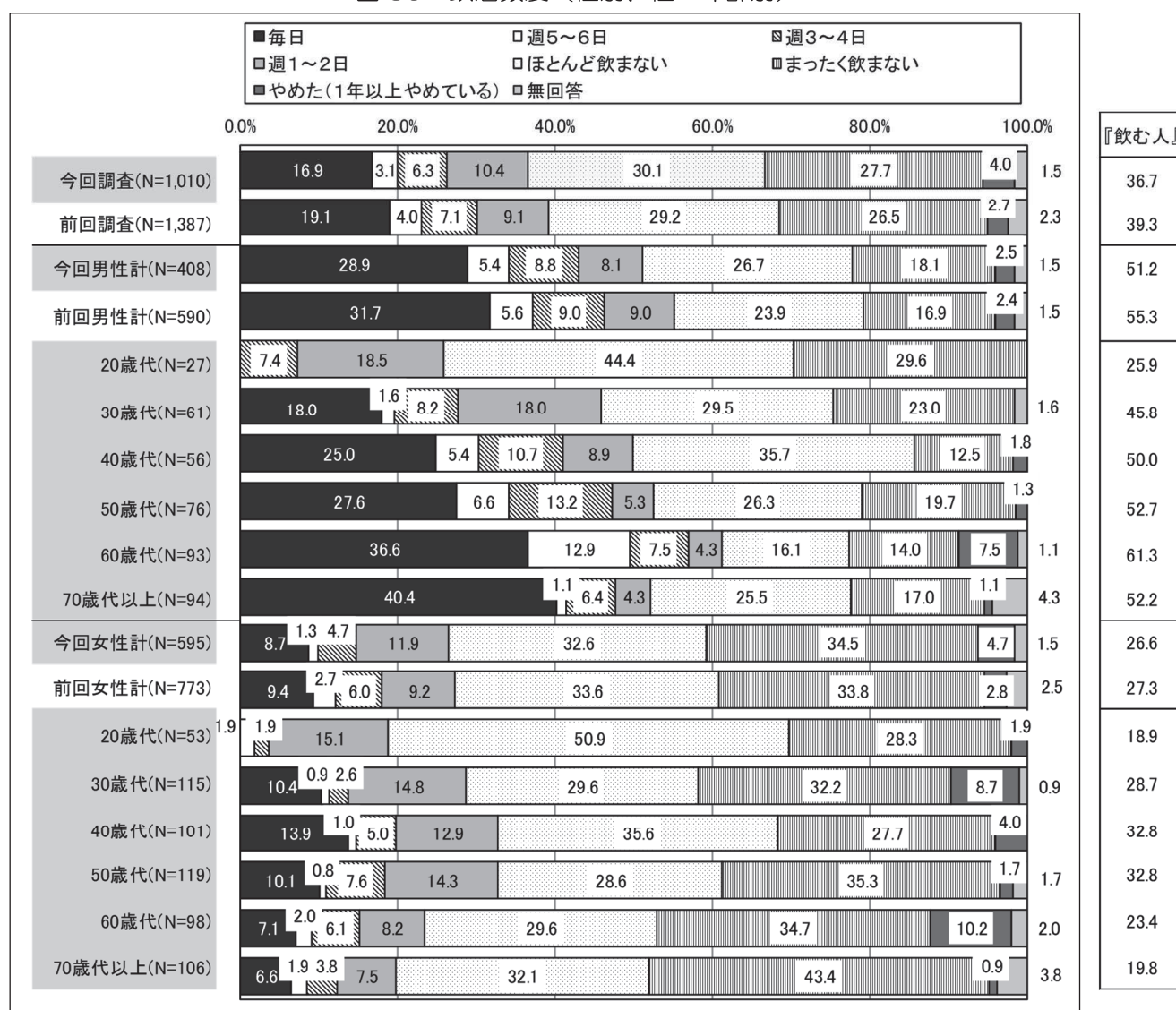
(1) 飲酒状況

① 飲酒頻度

全体では、「ほとんど飲まない」が30.1%で最も多く、次いで「まったく飲まない」となっており、これらを合わせた『飲まない人』は57.8%となっています。性別では、「毎日」、「週5～6日」、「週3～4日」、「週1～2日」を合わせた『飲む人』が、男性が女性よりも多くなっています。性・年齢別では、男性は年齢が上がるにつれて、「毎日」飲酒する割合が増えています。

前回調査との比較では、「毎日」が男女ともに減少しています。

図 39 飲酒頻度（性別、性・年齢別）



※『飲む人』…「毎日」、「週5～6日」、「週3～4日」、「週1～2日」を合わせたものを指します。

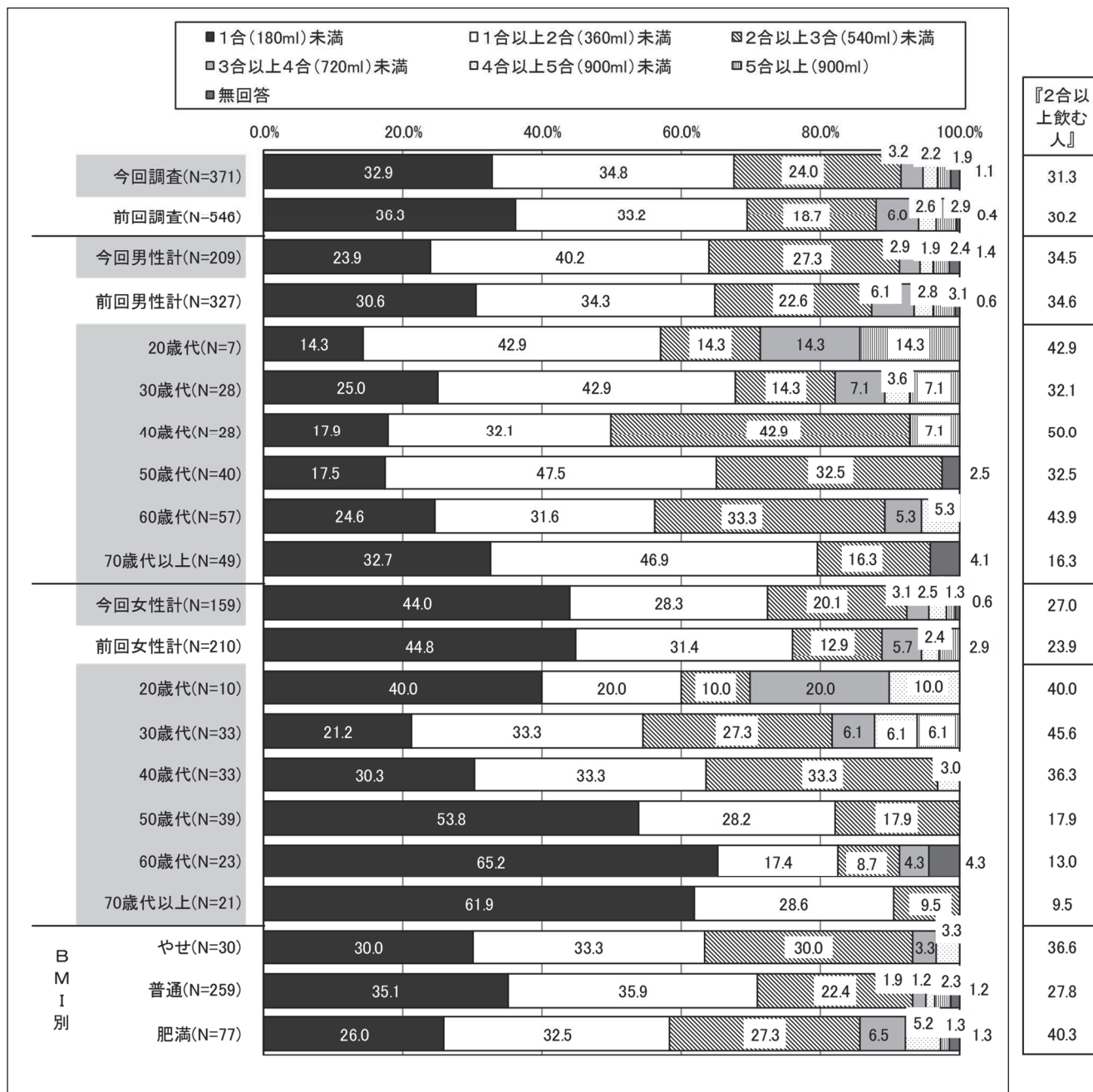
※『飲まない人』…「ほとんど飲まない」と「まったく飲まない」を合わせたものを指します。

② 1日の飲酒量

前の設問の『飲む人』の飲酒量は、「1合以上2合未満」が34.8%で最も多く、次いで「1合未満」となっています。『2合以上飲む人』は31.3%となっています。性・年齢別では、『2合以上飲む人』について、男性は34.5%、女性は27.0%となっており、男性が女性よりも高くなっています。また、男性では40歳代、女性では30歳代が他の年代と比較して最も高くなっています。

前回調査との比較では、『2合以上飲む人』について、全体で1.1ポイント増加しており、特に女性は3.1ポイント増加しています。

図 40 1日の飲酒量（性別、性・年齢別、BMI別）



※ 『2合以上飲む人』

… 「2合以上3合未満」、「3合以上4合未満」、「4合以上5合未満」、「5合以上」を合わせたものを指します。

多量飲酒習慣（週3回以上かつ1日に日本酒で3合以上）がある人は、全体で1.6%となっており、男性では2.7%、女性では0.7%となっています。

表6 多量飲酒習慣がある人

週3回以上、1日に日本酒で3合以上飲む人の割合（%）	
全体	1.6%
男性	2.7%
女性	0.7%

注：回答者全数に対する割合

また、世界保健機関のガイドラインによれば、1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上が「生活習慣病のリスクを高める飲酒量※」だと規定されています。その基準値に基づき算出した結果、生活習慣病のリスクが高い量の飲酒をしている人は、男性が13.5%、女性が9.9%となっています。

表7 生活習慣病のリスクが高い量の飲酒をしている人について

男性 (人)	毎日 2合以上	週5～6日 2合以上	週3～4日 3合以上	週1～2日 3合以上	合計	指標 (合計/全回答者数%)
	42	6	3	4		
女性 (人)	毎日 1合以上	週5～6日 1合以上	週3～4日 1合以上	週1～2日 3合以上	合計	指標 (合計/全回答者数%)
	38	4	10	7		

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量（世界保健機関のガイドライン）

…1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g（2合）以上、女性20g（1合）以上
（純アルコール量20g ≒ 日本酒1合）