



えがお

愛顔のけんこう応援レター(116号)

愛媛県イメージアップキャラクター
みきゃん今治保健所 健康増進課
〒794-8502
今治市旭町1丁目4-9
TEL 0898-23-2500(代)

令和7年12月3日発行

今年も残り僅かですね。これから季節、忘年会や新年会など、年末年始に家族や仲間と一緒に飲食する機会が増えますね。お酒を飲むことで気分が良くなり、ストレス解消やコミュニケーションが取りやすくなるといったメリットもありますが、飲みすぎは心身に悪影響を及ぼします。

お酒を健康に楽しく飲むためにも、普段のお酒の飲み方を振り返ってみませんか？



アルコール知識チェック

Q1 お酒に弱い体质(※)と考えられる人の割合は、日本人のうち何%でしょうか？

- A. 約14% B. 約44%

※悪酔い(二日酔い)の原因となる「アセトアルデヒド」を素早く分解する酵素「ALDH2」の活性が弱いか欠けている、遺伝的に少量のアルコールでも悪酔いしやすい体质の人。

Q2 体重60～70kgの人が、ビール500ml分のアルコールを処理するには、一般的にどのくらいの時間がかかるといわれています？

- A. 約1時間 B. 約4時間

※個人差やその時の体調によっても変化します。

Q3 厚生労働省は「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒」を1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上と定めています。純アルコール量20gに相当するのはどれでしょう？

- A. ビール350ml
B. ビール500ml
C. ビール1000ml

Q5 食べながら飲酒することのメリットはどうでしょう？

- A. アルコール吸収速度が遅くなる
B. 長時間飲み続けることができ、休肝日も要らなくなる

Q4 飲酒は情報処理、運動コントロール、体の動揺等に影響しますが、その影響度合に飲酒のスピードは関係するでしょうか？

- A. はやく飲む方が影響が大きい
B. ゆっくり飲む方が影響が大きい
C. 飲む速度は関係ない

いくつ答えられたかな？
答えは次のページにあるけん
確認してみてね！



～純アルコール量を知っていますか？～

純アルコール量=お酒の量(ml)×(アルコール度数(%))÷100)×0.8

⚠ 生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)は
女性:20g以上 男性:40g以上です

※個々人の許容量を示したものではありません

純アルコール量20gの目安

ビール
度数:5%
量:500ml



缶チューハイ
度数:5%
量:約500ml
度数:7%
量:約350ml



日本酒
度数:15%
量:180ml



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



※一般的な目安ですので、よく飲むアルコール飲料の度数(%)やサイズを確認しましょう。

参考:厚生労働省「あなたが決める、お酒のたしなみ方」

楽しくお酒を飲むために…

普段の飲酒量を
チェックしてみよう!



飲酒量計算サイト 二次元コード
「アルコールウォッチ」 | 厚生労働省

お酒を飲むときには、肝臓に負担をかけないためにも、食べながら飲むことが大切です。肝臓は、アルコールを分解するときにたんぱく質を使います。豆腐、卵、魚、肉などのたんぱく質を含む料理を選ぶようにしましょう。

また、アルコールによって、ビタミンやミネラルも失われやすいので、おひたしや酢の物、サラダなどもおすすめです。

揚げ物や味付けの濃い料理は、脂質や塩分が多く含まれているので、食べすぎには気をつけましょう。

おすすめおつまみ例

主菜



刺身



さんまの塩焼き



焼き鳥



肉じゃが



冷奴

副菜



冷やしトマト



枝豆



春菊の胡麻和え



かぼちゃの煮物



海藻とツナのサラダ

引用:農林水産省「中高年男性編 お酒を上手に楽しもう」

楽しくお酒を飲むためにも
「健康に配慮した飲酒」を心がけましょう！

公益社団法人アルコール健康医学協会

適正飲酒の10か条

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

しないさせない 許さない 20歳未満飲酒・飲酒運転

～アルコール知識チェック 答え～

Q1 B 約44% Q2 B 約4時間 Q3 B ビール約500ml Q4 A はやく飲む方が影響が大きい Q5 A アルコール吸収速度 が遅くなる

エイズのことどれくらい知っていますか？

12月1日～7日は愛媛県エイズ予防週間です



「U=U 検出されない=性感染しない」



エイズとHIV感染は同じではありません。

エイズは、**ヒト免疫不全ウイルス(HIV)**に感染して起こる病気です。HIV感染後、体の中でHIVが増殖し、身体を病気から守る免疫機能が破壊され、普通は感染しない病原体に感染しやすくなり、様々な感染症(日和見感染症)を発症する状態を「エイズ」といいます。

HIVは感染しても症状が現れるまでの期間(潜伏期)が長く、数か月から10年以上も発病しないことがあります。近年、薬の開発が進み、発病を遅らせることができます。エイズを完治することはできません。

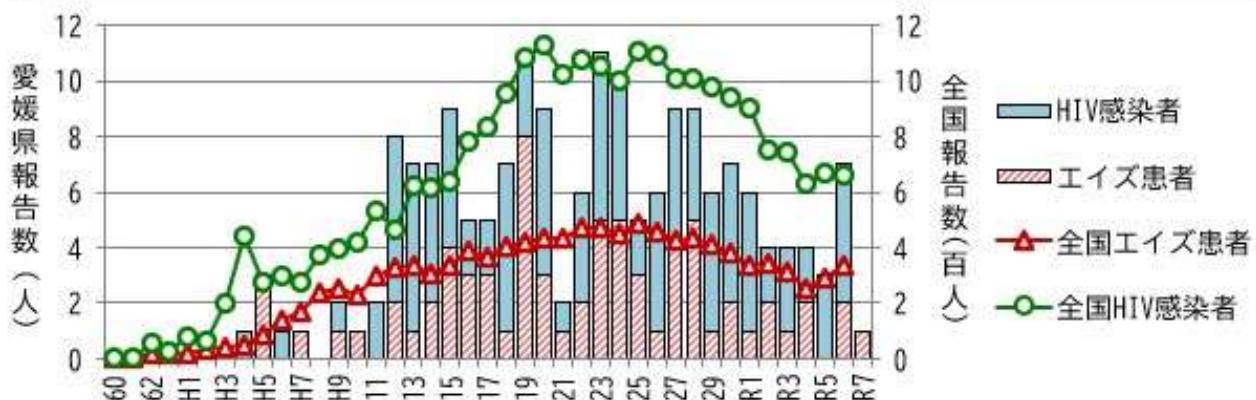
感染を予防することが最も重要ですが、ウイルスの感染を早く見つけ、発病をおさえる治療を行うことも大切です。

自分には関係ないと思っていませんか？

令和6年のHIV感染者及びエイズ患者新規報告数は全国で1000件、愛媛県では7件ありました。(図1)

『エイズを発症して初めて感染に気付く』ということは、早期発見・発病予防の機会を逃すだけでなく、知らない間に感染を拡大させている可能性があります。

図1 HIV感染者、エイズ患者新規報告数の年推移



*令和7年の愛媛県データは令和7年8月20日現在 *令和5年までのデータは確定値

【愛媛県感染症情報センターより】

定例エイス検査

○日時：毎週火曜日
(祝日・年末年始を除く)

10:00～11:00

○場所：今治保健所 1階

★要予約、無料・匿名で
エイス検査・相談を行っています。

* 前日 16 時までに電話にてご予約ください。

- * 個人の情報はかたく守られます。
- * 検査結果は、採血後約 30 分(確認検査が必要な場合は後日)、口頭でお知らせします。
- * 感染の可能性を明確にするためには、感染が心配な出来事から 3 ヶ月以上経ってから検査を受けることをお勧めします。



感染しているかどうかは
検査しないとわかりません！



感染経路は主に3つ！

性的接觸 日本での感染原因は ほとんどこれ！

血液感染 輸血や刺青・麻薬などの針の使いまわし

母子感染 出産における産道感染、母乳感染

実は、HIV が生きられるのは体液の中だけ。体外では感染力が弱く、性行為以外の日常生活でうつることはあります。



過去の応援レターもホームページに掲載しています！気になる方は、ぜひホームページへ！

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



二次元コード
はコチラ！