

2023年9月22日

厚生労働大臣 武見敬三 様  
アルコール健康障害対策推進室室長 江口 満 様  
依存症対策推進室室長 羽野嘉朗 様

特定非営利活動法人 ASK  
代表 今成知美

## 「低リスク飲酒」の量を示さないと、「リスク飲酒ギリギリまで適量」という誤解が広まります！ 「飲酒ガイドライン」における飲酒量の指標に関する緊急要望書

現在策定中の「飲酒ガイドライン」に、低リスク飲酒の指標として、「健康日本21」第1次の周知指標であり、第2次でも引き続き周知が必要とされてきた「節度ある適度な飲酒」の指標を加えることを、強く求めます。

1日平均純アルコールで約20g程度とされる「節度ある適度な飲酒」の指標には、女性・高齢者・アルコール代謝能力の低い者はより少なく、アルコール依存症者の断酒の必要性和飲酒習慣のない人に対して飲酒を推奨するものではないことも記載されており、まさに、国民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ものです。

2000年以来、自治体は23年に亘りこの指標を周知しており、40都道府県がアルコール健康障害対策推進計画に記載しています。計画に記載していない6県も自治体の健康づくり計画、自治体のサイトや制作物で解説しており、それは市町村や、健康保険協会をはじめとする健康増進や疾病予防に取り組む公共団体にも広く及び、保健指導にも使われています。大手酒類メーカーもサイト等で普及に努めています。

また2021年に出された国立6センターによる「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）」でも、「男性でアルコール量に換算して約23g程度（日本酒なら1合程度）、女性はその半分に抑える」との指標が、国民一人一人の目標とされています。

「節度ある適度な飲酒」の指標は、すでに国民の約半数が認知しています。そして、海外のガイドラインと比べても納得のいくものです。

一方、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は、行動変容を促すリスク飲酒の指標です。

「これを参考に、より少ない量での飲酒を心がける（飲酒ガイドラインたたき台）」とすれば、これ以下なら適量という誤解が必ず広まります。実際に47都道府県中1県は、「適正飲酒（男性は1日2合まで、女性は1日1合まで）」と表記してしまっています。万が一、飲酒ガイドラインがたたき台のまま策定されたら、男性は毎日40gまで飲んでいいとの認識が国中に広まり、「節度ある適度な飲酒」の普及にかけた23年の努力は無に帰すことになるでしょう。

これは、健康日本21の名の下で厚生労働省が推進してきた公衆衛生施策を、自らつぶす行為です。国際的にも、日本は飲酒量を減らそうとしている世界の潮流に逆行して、基準を緩めて倍飲んでもいいとしたと、大きな懸念を抱かれることでしょう。

飲酒ガイドラインには、飲むならこのくらいまでという目安である低リスク飲酒の指標（節度ある適度な飲酒）と、飲み過ぎなので減酒が必要というリスク飲酒の指標（生活習慣病のリスクを高める飲酒／多量飲酒）を明確に併記すべきです。そうしないと、リスク指標ギリギリまで飲んでいいとの誤解を国民に与えることとなります。

## 緊急要望の根拠

### 【根拠1】 飲酒ガイドラインには「低リスク飲酒」の指標が欠かせない

第2期アルコール健康障害対策推進基本計画には、「飲酒ガイドライン」について、以下のように記載されています。

**【第2期アルコール健康障害対策推進基本計画】** 基本的施策 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。

つまり、国民の飲酒量・飲酒行動の判断の目安になる、低リスクの飲酒量を示すことが求められているのです。そのために、昨年10月から飲酒ガイドライン作成検討会において3回の検討が行なわれていたはずなのですが、本年7月5日に4回目の検討会で公表された「たたき台」には、飲酒量について以下のように書かれ、低リスク飲酒の指標が記載されていませんでした。

#### ○飲酒ガイドラインに記載する内容（たたき台）より抜粋

飲酒量（アルコール量）については、第2期計画や令和6年度から開始予定の健康日本21（第三次）において、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」として、「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」と示されています。これを参考に、より少ない量での飲酒を心がけることは、生活習慣病リスクの上昇を抑えることにつながるものと考えられます。なお、飲酒の影響を受けやすい体質を考慮する必要がある人や、体調不良の場合などには、より少ない飲酒量（アルコール量）とすることが望まれます。

「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は、あくまで飲酒行動の変容を促すための「リスク指標」であり、そこまで飲んでいいという適切な飲酒量の指標ではありません。

けれど、このたたき台のまま進めば、「1日当たりの純アルコール摂取量が男性40gまで、女性20gまでは適量」との間違った認識が国民に広まってしまいます。

飲酒ガイドラインは、「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」策定するものであり、飲むとしたらこの程度に抑えるという、「低リスク飲酒の指標」を示さないと、国民に「リスク指標ギリギリまで飲んでいい」という大きな誤解を与えることになります。

### 【根拠2】 これまで日本で示されてきた「リスク飲酒」と「低リスク飲酒」の指標

#### 1. 健康日本21（厚生労働省）

厚生労働省は、健康日本21の中で、これまで3つの飲酒量の指標を示してきました。

このうち、「多量飲酒」と「生活習慣病のリスクを高める飲酒」は、この域の摂取者の減少を目的にしたリスク指標です。

「節度ある適度な飲酒」は、飲むとしたらこの程度までにしようという低リスク飲酒の指標で、知識の普及が目的になっています。そして情報提供の必要性は、第1次から第2次に公式に引き継がれています。

## 《第1次健康日本21》

### ●多量飲酒

平均1日当たり日本酒に換算して3合（純アルコールで約60g）以上消費する者を減少させる。

※第2期アルコール健康障害対策推進基本計画では、「一時多量飲酒」（一度の飲酒機会に60g以上の飲酒を行う）という指標も登場しています。

### ●節度ある適度な飲酒

通常のアアルコール代謝能を有する日本人においては「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約20g程度である旨の知識を普及する。

なお、この「節度ある適度な飲酒」としては、次のことに留意する必要がある。

- 1) 女性は男性よりも少ない量が適当である
- 2) 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い者では通常のアアルコール代謝能を有する人よりも少ない量が適当である
- 3) 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当である
- 4) アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である
- 5) 飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない

## 《第2次健康日本21》

### ●生活習慣病のリスクを高める飲酒

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合の減少

※(i) 国民一般への情報提供 国民一般に対しては、アルコールと健康の問題について適切な判断ができ、より健康的な行動に結び付くよう、現行の健康日本21に引き続き、飲酒の健康影響や「節度ある適度な量の飲酒」など、正確で有益な情報を十分に提供する必要がある。

第1次で示された「節度ある適度な飲酒」の指標は、国民への周知が引き続き必要なことが、第2次にも付記され、今日まで23年間、都道府県・市町村をはじめ、多くの団体が周知に努めてきました。

全国健康保険協会、予防医学協会、長寿科学振興財団、健康生活事業協同組合、労働者健康安全機構、各地の医師会・看護協会など疾病予防に取り組む公共団体ばかりでなく、アサヒビール、キリンビール、サントリー、サッポロビールなど大手酒類メーカーのサイトにも丁寧な解説が掲載されています。

## 2. 「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）」（国立6研究センター）

2021年に、「エビデンスに基づく」提言として、国立がん研究センター、国立循環器病研究センター、国立精神・神経医療研究センター、国立国際医療研究センター、国立成育医療研究センター、国立長寿医療研究センターがまとめた「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言（第一次）」にも、〔国民一人一人の目標〕として、以下の飲酒量が示されています。

飲む場合は、1日あたりの飲酒量は、男性でアルコール量に換算して約23g程度（日本酒なら1合程度）、女性はその半分に抑える。

この目標は、1日平均純アルコールで約20g程度、女性・高齢者・お酒に弱い人はより少なくとしている「節度ある適度な飲酒」と合致しています。つまり、節度ある適度な飲酒に示された低リスク飲酒の指標は、学術界のコンセンサスも得ているのです。

**【根拠3】都道府県アルコール健康障害対策推進計画における「節度ある適度な飲酒」の指標**

ASK では、1日平均純アルコールで約20g程度とする「節度ある適度な飲酒」の指標が、現行の47都道府県のアルコール健康障害対策推進計画（14道府県は第2期）にどう位置付けられているか調査しました。

その結果、31都道府県の推進計画に「節度ある適度な飲酒」（節度な飲酒／適度な飲酒／適量飲酒／適切な飲酒量／適正飲酒／リスクの低い飲酒などの表記もある）の周知について記載されていることがわかりました。うち、4県（山形・新潟・長崎・沖縄）はこれを重点課題や強化策に入れており、5県（山形・新潟・長崎・宮崎・沖縄）が「節度ある適度な飲酒」の認知度を指標に取り入れています。

また、計画に適正飲酒・適量飲酒・適度な飲酒・リスクの低い飲酒と別名を表記し、量が記載されていない9府県については、自治体のサイトや制作物等を検索して、これが節度ある適度な飲酒を意味していることを確認しました。

計画に記載されていない6県のうち、香川県は健康づくり計画に「節度ある適度な飲酒」を入れており、残り5県も県のサイトや制作物で「節度ある適度な飲酒」を解説しています。

つまり46都道府県が、1日平均20g程度の「節度ある適度な飲酒」の周知を地道に続けているのです。これは公衆衛生上の大きな成果であると考えます。

唯一、高知県が計画に記載した「適正飲酒」を、県のサイトで「男性は1日2合まで、女性は1日1合まで」と説明しています。つまり、生活習慣病のリスクを高める飲酒量ぎりぎりまで「適正飲酒」としてしまっているのです。

これはまさに誤解の典型例であり、飲酒ガイドラインがたたき台のまま策定されたら、男性40gまで・女性20gまでを適量とする認識が広まることを例示するものです。

繰り返しますが、低リスク飲酒の指標を示さず、リスク指標のみを示している現状のたたき台のままでは、国民にリスク指標ギリギリの「1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20gまでは飲んでもよい」との誤解が広まり、男性はこれまでの倍飲んでも大丈夫との認識になってしまいます。

それは健康日本21の名のもとで厚生労働省が推進してきた施策を自らつぶし、23年間の自治体の努力を反故にする行為です。

**都道府県アルコール健康障害対策推進計画における「節度ある適度な飲酒」**

ASK 調べ、2023年9月

<p>推進計画に「節度ある適度な飲酒」の周知について、記載されている ※表記名が違う場合も、量は「節度ある適度な飲酒」である</p>	<p>31 北海道・青森県・岩手県・秋田県・山形県（節度ある飲酒と表記）・福島県・宮城県・栃木県・茨城県・群馬県・千葉県・東京都・山梨県・石川県・富山県・新潟県・長野県（適度な飲酒と表記）・岐阜県・奈良県・和歌山県・岡山県（適正飲酒と表記）・広島県・鳥取県・徳島県・香川県・福岡県・佐賀県・長崎県・大分県・宮崎県・沖縄県 ※うち4県は推進計画の重点課題や強化施策に「節度ある適度な飲酒」の周知を位置づけ（山形県・新潟県・長崎県・沖縄県） ※うち5県は「節度ある適度な飲酒」の認知度を指標にしている。 山形県（55.8%）・新潟県（64%）・長崎県（男性59.6%・女性56.5%）・宮崎県（男性39.5%・女性43.4%）・沖縄県（男性45.7%・女性45.7%）</p>
--	--

<p>推進計画に《適正飲酒・適量飲酒・適度な飲酒・リスクの低い飲酒》と表記し量の記載がないが、自治体の健康づくり計画、自治体のサイトや制作物で「節度ある適度な飲酒」について解説している</p>	<p>9</p>	<p>福井県（適正飲酒と表記／健康ふくい21 第4次福井市保健計画）・兵庫県（適正飲酒と表記／健康ひょうご21）・愛媛県（適正飲酒と表記／えひめ健康づくり21 第2次県民健康づくり計画）・鹿児島県（適正飲酒と表記／県のサイト・健康かごしま21 公式Facebook）・神奈川県（適正飲酒と表記／県のサイト）・京都府（適正飲酒・適量飲酒と表記／府作成アルコール健康障害相談マップ）・熊本県（適度な飲酒と表記／県作成のパンフ）・大阪府（リスクの低い飲酒と表記／府のサイト・府作成パンフ）・滋賀県（適正飲酒と表記／県サイトに掲載の県保健所ニュースレター）</p>
<p>計画に記載はないが、自治体の健康づくり計画、自治体のサイトや制作物で「節度ある適度な飲酒」について解説している</p>	<p>6</p>	<p>香川県（適正飲酒と表記／健やか香川21ヘルスプラン第2次香川県健康増進計画）・静岡県（県民だより）・愛知県（県作成パンフ）・三重県（県作成パンフ）・島根県（県のサイト）・埼玉県（県教育委員会研修資料・さいたま市など多くの市のサイト）</p>
<p>推進計画に《適正飲酒》と表記し、県のサイトに適正飲酒（男性は1日2合まで、女性は1日1合まで）と生活習慣病のリスクを高める飲酒の数値を記載</p>	<p>1</p>	<p>高知県（県のサイトに適正飲酒＝男性は1日2合まで、女性は1日1合まで） ※高知市・須崎市のサイトには「節度ある適度な飲酒」の説明がある</p>

#### 【根拠4】世界のガイドラインにおける飲酒量の指標との乖離

飲酒ガイドライン作成検討会に池原賢代委員が提出した海外のガイドラインを見ると、体質的にお酒に強く、体格も日本より大きい欧米でも、1日当たりの低リスク飲酒量は男性30gを超えていません。アジアでは唯一、韓国が男性40g/日・女性20g/日となっていますが、シンガポールや最近策定された台湾は男性20g/日・女性10g/日としており、韓国も今後量を減らす可能性は十分あります。

##### 【欧米】

- ・ロシア：男性30g/日 女性20g/日
- ・アメリカ：男性28g/日 女性14g/日
- ・イタリア：男性21～65歳24g/日・18～20歳・65歳以上12g/日 女性12g/日
- ・オーストリア：男性24g/日 女性16g/日
- ・スウェーデン：男性20g/日 女性10g/日

##### 【アジア】

- ・韓国：男性40g/日 女性20g/日
- ・シンガポール：男性20g/日 女性10g/日
- ・台湾：男性20g/日 女性10g/日 ※2023年7月の発表

これまで日本は低リスク飲酒の指標を、「男性20g程度/日 女性・高齢者・お酒に弱い人はより少なく」としてきました。世界各国が国民の飲酒量を下げる努力をしている中で、日本が低リスク飲酒の指標を「男性40g/日 女性20g/日」に引き上げるのは異様です。

昨年、国税庁が若者を対象にした「サケビバ！日本産酒類の発展・振興を考えるビジネスコンテスト」を開催した際、国際メディア（BBC／ザ・ガーディアン／ワシントンポスト／ニューヨークタイム

ス／フォーチュン／ブルームバーグなど) が大きく批判しました。

WHO のパートナー団体 **Movendi International** も、公式サイト内に特集を掲載しました。

WHO は「公衆衛生上の優先事項として、アルコールの有害な使用を低減するための世界戦略を効果的に実施するためのアクションプラン 2022－2030」の中で、公衆衛生施策から酒類産業の影響を排することを繰り返し記載しています。

国際社会の目は非常に厳しくなっているのです。

今回の低リスク飲酒指標の変更は、国際社会から「日本は国民の飲酒量を減らそうという世界の潮流に逆行し、基準を緩めて倍飲んでもいいとした」と受け止められ、「日本政府は、酒類業界の圧力に屈したのではないか」との懸念を持たれるおそれが非常に高いです。

そのような誤解を受けることは、日本の酒類産業にとっても好ましいことではありません。

以上