

40代は飲酒の習慣を見直そう

40代になると生活習慣病やがんになる人が増え始めます。飲酒習慣はこうした病気のリスク要因で、適正でない飲酒が長期にわたるほど発症しやすくなります。40代のうちに飲酒習慣を見直しましょう。

40代男性の健康課題

飲酒量が多い

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合がもっとも高い

飲酒量が多い割合

21.0% ※1

肥満者が多い

肥満(BMI25以上)の割合がもっとも高い

*BMI=体重kg÷身長m÷身長m

肥満の割合

39.7% ※1

40代女性の健康課題

飲酒量が多い

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合が50代に次いで高い

飲酒量が多い割合

13.9% ※1

乳がんの罹患数が多い

乳がんは40代後半から70代までが発症のピーク

40代の罹患数は

約16,500人 ※2

- 飲酒と肥満は関連がある。
- 過度の飲酒は高血圧、脂質異常症、糖尿病、脂肪肝、脳梗塞・脳出血、狭心症・心筋梗塞、大腸がん、食道がんなどの発症リスクを高める。



- 飲酒は乳がんの発症リスクを高める。
- 過度の飲酒による生活習慣病やがんの発症リスクは男性と同じだが、女性は男性より飲酒の影響を受けやすい。

純アルコール量で男性40g/日未満、女性20g/日未満にする

生活習慣病の発症リスクを高める飲酒量である「1日に純アルコール量で男性40g以上、女性20g以上※3」を超えないようにする。純アルコール量(g)の計算式は「飲酒量(mL)×アルコール度数(%)÷100×0.8」。

純アルコール量20gの目安



ビール (5%)
500mL
ロング缶1本



チューハイ (9%)
350mL
レギュラー缶1本



ワイン (12%)
200mL
グラス2杯弱



日本酒 (15%)
180mL
1合



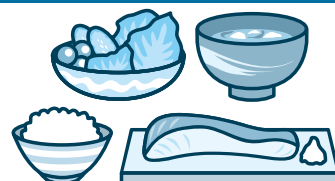
焼酎 (25%)
100mL
ロック1杯



ウイスキー (40%)
60mL
ダブル1杯

健康に配慮したお酒の飲み方

- あらかじめ量を決めて飲酒する。
- 飲酒前や飲酒中に食事をする。
- 飲酒の合間に水を飲んでアルコールをゆっくり吸収するようにする。
- 1週間に1～2日、お酒を飲まない休肝日を設ける。



出典:e-ヘルスネット(厚生労働省)

※1 出典:令和元年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

※2 出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)2020年度の罹患数

※3 出典:健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(令和6年2月 厚生労働省)