

飲酒ガイドライン作成検討会資料

飲酒ガイドラインの記載項目・内容等について

2022年12月19日

ビール酒造組合

1 ガイドラインの趣旨(対象)について

○ ガイドラインの趣旨について、どう考えるか。

- ・ 例えば、基本計画の重点課題「飲酒に伴うリスクに関する知識の普及と不適切な飲酒を防止する社会づくりを通じて、将来にわたるアルコール健康障害の発生を防止する。」を参考にすることが考えられるが、どうか。

○ ガイドラインの対象について、どう考えるか。

- ・ 基本計画において、「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か等」を示すこととされていることを踏まえ、ガイドラインの対象について、どう考えるか。

◆趣旨について

- ・ 酒類業界団体および各企業は飲酒に関する責任を認識しており、ガイドライン策定については、今後いっそう、飲酒を行うことを選択した成年者が、自分の適量や陥りやすい不適切飲酒のパターンを知り、他者への配慮も含めた、責任ある飲酒行動が実行できるよう、国民の飲酒知識とリスク予防スキルの向上に貢献したいと考える。
- ・ 一方で、これまで啓発してきた適正飲酒の取組みや生活文化に根づいた飲酒スタイルとの乖離がある場合は、是正の幅など含めて十分に議論を尽くす必要があると考える。
- ・ その点では、「飲酒に伴うリスク」に過度に焦点を当てたり、「社会づくり」まで広げたりするものではなく、「飲酒についての正しい知識の普及を通じて、将来のアルコール健康障害の発生を防止する。」といった表現が望ましいのではないかと考える。
- ・ リスクの少ない飲酒をしている一般の方などには「楽しく適切な飲酒」が周知されることで、国全体にとって将来的に有益なガイドラインを目指していただきたい。

◆対象について

- ・ 対象は国民全体でよいと思うが、細分化は必要だと考える。
- ・ それぞれにとって伝えるべき内容と伝達方法を整理するべきであり、日本人に多く見られる飲酒行動や、体質、性別、ライフステージ等によって陥りがちな不適切な飲酒パターンを分かりやすく示すことで、国民一人一人が「自分事化」できるようなガイドラインを希望する。

2 飲酒による人体への影響について

- 飲酒と人体の関係(良い・悪い影響等)を示すことについて、どのように考えるか。
 - ・ アルコールの代謝メカニズム、代謝酵素などを示すことについてどのように考えるか。専門的な内容について、わかりやすく表現するには、どのようにすることが考えられるか。
- 飲酒によるリスク等について、どのように示すことが考えられるか。
 - ・ 飲酒運転のような短期的リスクと長期的な疾病リスク(生活習慣病、肝疾患、がん等)などについて、どのように考えるか。
- 年齢、性別、体質(ALDH2欠損など)等に応じて個人差があることについて、どのように考えるか。

◆ 飲酒と人体の関係(良い・悪い影響等)を示すことについて

- ・まず飲酒が日本人の社会生活に密接に結びついている点やそれによる効用についても、「アルコール健康障害対策基本法」に書かれている内容(※)を踏まえて記載いただきたい。
- ・その上で、飲酒の人体に与える影響については、専門的な内容を分かりやすく伝えることを検討頂きたい。それにより、酒類業界や他の関係者による国民への周知も一層進めやすくなることが期待できる。

※第一条 この法律は、酒類が国民の生活に豊かさや潤いを与えるものであるとともに、酒類に関する伝統と文化が国民の生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となり、アルコール健康障害は、本人の健康の問題であるのみならず、その家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性が高いことに鑑み、アルコール健康障害対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、アルコール健康障害対策の基本となる事項を定めること等により、アルコール健康障害対策を総合的かつ計画的に推進して、アルコール健康障害の発生、進行及び再発の防止を図り、あわせてアルコール健康障害を有する者等に対する支援の充実を図り、もって国民の健康を保護するとともに、安心して暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする。

2 飲酒による人体への影響について

- 飲酒と人体の関係(良い・悪い影響等)を示すことについて、どのように考えるか。
 - ・ アルコールの代謝メカニズム、代謝酵素などを示すことについてどのように考えるか。専門的な内容について、わかりやすく表現するには、どのようにすることが考えられるか。
- 飲酒によるリスク等について、どのように示すことが考えられるか。
 - ・ 飲酒運転のような短期的リスクと長期的な疾病リスク(生活習慣病、肝疾患、がん等)などについて、どのように考えるか。
- 年齢、性別、体質(ALDH2欠損など)等に応じて個人差があることについて、どのように考えるか。

◆ 飲酒によるリスク等の示し方について

- ・ 飲酒量の示し方にもかかわるが、短時間での大量飲酒と長期にわたる飲酒の影響を区分けし、それぞれに飲酒者自身への健康影響と他者を巻き込むリスクを整理して述べることで、国民に分かりやすいと考える。

◆ 年齢、性別、体質 (ALDH2欠損など) 等に応じて個人差があることについて

- ・ これらの個人差がある点を伝えることはきわめて重要であり、お酒との付き合い方に関しそれぞれに応じたアドバイスがあることが望ましい。また、遺伝によってアルコール体質が決まっているということを示すのも大切だと考える。そうした個人差に対する配慮が重要であることを述べることで(特に日本人の4割近くがお酒に弱いタイプであることなど)も検討いただきたい。
- ・ 体質などの個人差の区分についてはエビデンスをもって十分に議論していただきたい。

3 飲酒量について

○ 飲酒量について、どのように示すことが考えられるか。

(参考) 健康日本21 (第二次)

生活習慣病のリスクを高める飲酒量 (1日あたり 男性40g以上 女性20g以上)

- ・ 年齢、性別、体質 (ALDH2欠損など) 等に応じた飲酒量の記載について、それぞれどのように考えるか。

○ 「休肝日」について、どのような取扱い・表現とするか。

◆ 飲酒量について

- ・ 酒類業界として具体的な数値についてコメントすることは難しいが、日本人の飲酒とアルコール関連疾患や総死亡等に関する多くのエビデンスに基づき検討されるべきと考える。
- ・ 飲酒量の伝え方については、現在、健康日本21 (第1次) の「節度ある適切な飲酒量約20 g/日 (女性はその2/3から半分程度)」という数字と、上記第2次の「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」の両方を啓発活動において伝えているが、2つの数字があることで混乱するリスクがあると考え。
- ・ その上で、諸外国のガイドラインなども参考とし、機会飲酒やビンジドリンクのリスクも示すため、現行の数値の考え方を適用する前提で考えた場合、下記のような伝え方が分かりやすいのではないかと考える。
「慢性的な疾患を予防するには、週あたり純アルコール量140 g 程度までとすることが望ましい。(休肝日の考え方も盛り込む)」
「急性の悪影響につながる恐れがあるため、1日あたり純アルコール量60 g を超える飲酒は極力避ける」

◆ 休肝日について

- ・ 休肝日は、1週間の総摂取量のコントロールの面でも習慣性を防止する面でも有効であると考え。
- ・ 諸外国のガイドラインでも週に1-2日飲酒なしの日を設けるという記述が多く、上述の週単位の飲酒量の考え方や、実生活での飲酒行動の見直しにも反映させやすいと考える。
- ・ また国民に受け入れやすいネーミングへの見直しが必要であれば、考慮すべきと考える。

4 避けるべき飲酒行動等について

- 避けるべき飲酒行動について、どのように考えるか。
 - ・ 車を運転する際や機械を使用する場合等の飲酒について、どのように考えるか。
 - ・ 不安・不眠などを目的とした飲酒について、どのように考えるか。
 - ・ 未成年や妊婦等の飲酒について、どのように考えるか。

◆避けるべき飲酒行動等について

- ・ 業界としても継続して様々な関係者とともに啓発してきた活動であり周知を徹底したい内容である。これらの避けるべき飲酒行動については、分かってはいても陥りがちな行動とその防止について分かりやすく伝えることが重要と考える。また、他者への飲酒の強要についても、避けるべき飲酒行動として記述することを検討いただきたい。
- ・ アルコールが脳や身体に影響を及ぼすことはエビデンスもあるが、心的影響についてもリスクを伝える場合はしっかりしたエビデンスを示していただきたい。
- ・ そのうえで不安・不眠の解消を目的とした飲酒のリスクを伝える場合、適切な範囲の飲酒量でのストレス発散やコミュニケーション促進というメリットとの整合性をどう伝えるか配慮が必要と考える。

5 飲酒に当たっての留意点について

- 飲酒するに当たって留意する点について、どのように考えるか。
 - ・ 日本の慣習等を踏まえた飲酒の際の留意点を示すことについて、どのように考えるか。
 - ・ 飲酒をする際に食事を一緒にとることなどについて、どのように考えるか。
 - ・ リスクとそれに対応した「実行しやすい行動」を示すことについて、どのように考えるか。

◆ 飲酒に当たっての留意点について

- ・ お酒と文化が一体とみなされている地域や行事（神事等）もあるが、少なくとも心身に支障をきたすような飲酒を撲滅するという観点をもつ一方で、その文化自体をなくさないように留意しながら是正に繋がるようなガイドラインの活用が重要であると考え。
- ・ 飲酒をする際に食事を一緒にとることなどについて、従来強調されており、新たな飲酒ガイドラインでも不適切な飲酒の予防のためのヒントとして、「バランスのとれた食事とともに飲酒」を「飲酒の合間に『和らぎ水』やノンアルコール飲料を取ること」「自分の適量を守り、マイペースでお酒を楽しむこと」などとともに分かりやすく記載いただきたい。
- ・ リスクに対応した実行しやすい行動として、例えば、車で外食する際にハンドルキーパーを決める、等わかりやすい事例を含めることは有効。

6 その他

- 全体として、分かりやすいものとするために、どのような工夫が必要か。(エビデンスなどの専門的内容と分かりやすさ・簡潔さなどとの両立をどのように考えるか。)
- エビデンスのあるものを基本的に記載することについて、どのように考えるか。(「休肝日」などエビデンスが不十分なものについてどのように取り扱うか。)

◆ 分かりやすさの工夫

- ・まず国民一人一人にとって健康への新たな知識と気付きとなる内容や分かりやすさが大事。そのことで酒類業界による消費者への周知も行いやすくなる。分かりやすいガイドブックなどビジュアル等を工夫したコミュニケーション方法やツールを検討頂きたい。全国民が全く同じ情報にアクセスできるよう、信頼性の高い情報源を整備し、提供する仕組みをつくるのが有効だと考える。
- ・一方で、専門的な情報は例えば厚生労働省のウェブサイト上でバックアップとして参照できることが望ましい。また興味を持った人にはAUDITなどへの導入があるとよい。

◆ エビデンスと記載内容との関連について

- ・休肝日など長らく定着しているものについては、その効用を否定するエビデンスがない限りは生かす方向で検討することでよいと考える。

業界としては新たなガイドラインの普及、啓発に加え、業界自主基準の見直し等により、従来以上に不適切な飲酒を誘引するようなマーケティング活動の防止等にも努めていきたい。