

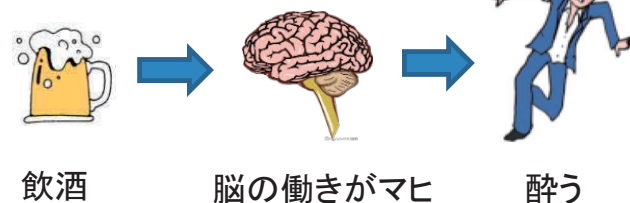
アルコールについて正しく理解しよう！

20歳未満の者の飲酒が禁止されている理由は？

大人に比べて心身ともに未成熟で、アルコールの作用による健康への悪影響を受けやすいため、法律で守られているのです。

アルコールの害

急性の害



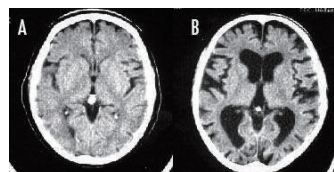
まず、理性をつかさどる脳の活動が鈍くなります。
さらに飲み続けると、脳全体がマヒして酔いが進みます。
そして、呼吸をつかさどる部分までマヒが広がると死に至ることもあります。

長期間大量の飲酒を続けると起こりやすい病気

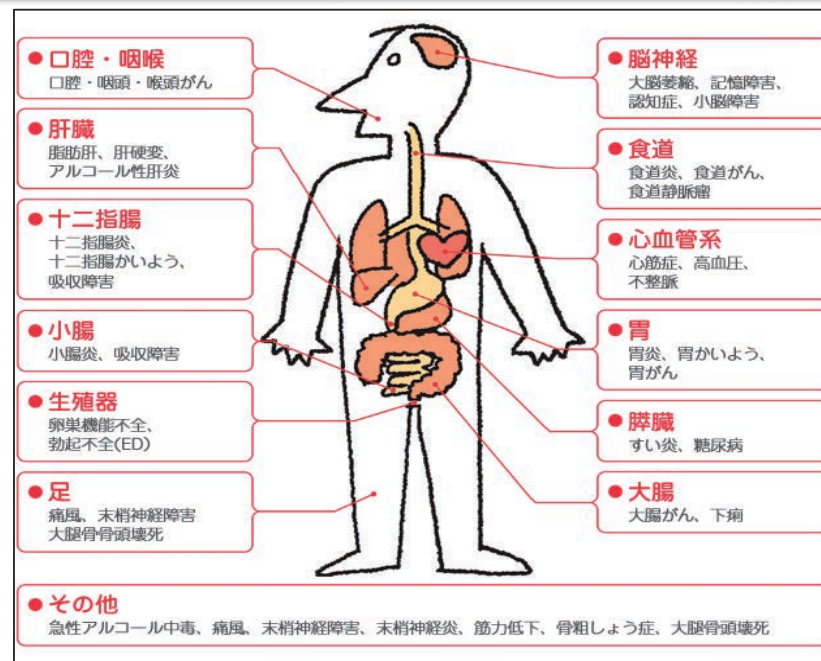
慢性の害



長期間、大量の飲酒を続けると、全身の病気やアルコール依存症になることもあります。



A: 健康な脳 B: アルコールで委縮した脳



アルコール依存症とは？

飲酒のために、生活や勉強・仕事に悪影響が出ているにもかかわらず飲酒を自分でコントロールできなくなる病気です。
ただし、お酒をやめ続けることで回復できる病気です。
20歳未満では、アルコール依存症になりやすく、脳への悪影響のため、意欲や記憶力・思考力の低下につながります。



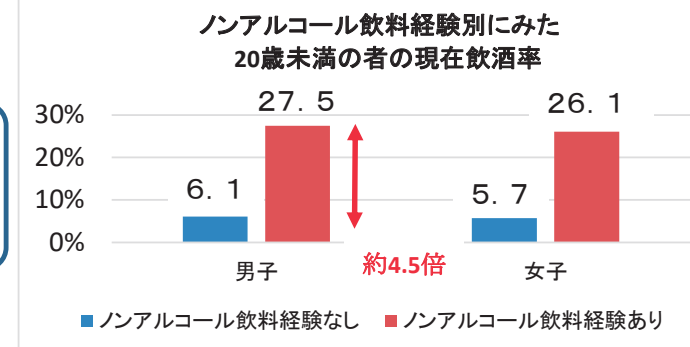
『20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律』とは

- 20歳未満の者の飲酒は、法律により禁止されています。
- この法律では、①親や親の代理をする者は、監督する未成年者の飲酒を制止しなければならない、②酒類を扱う販売業者や飲食業者は、20歳未満の者が飲むことを知りながら酒類を販売・提供してはならないこととされています。
- 酒類を扱う販売業者や飲食業者は、20歳未満の者の飲酒防止のため、年齢確認を行っています。



飲む前に表示を確かめよう！ ～身近にあるアルコールを含む飲み物

「お酒」のマーク



ノンアルコール飲料



ノンアルコール飲料は、20歳以上の人が飲むことを想定してつくられたものです。

勧められても、断ろう！ ～断り方の例～

今日はめでたい席だから一杯飲みなさい。



一口だけどう？

打ち上げなんだから、かたいこと言わずに飲もうぜ！



- **話題を変える**
「話は変わるけど...」
- **ハッキリ自分の気持ちを言う**
「嫌です。飲みません！！」
- **繰り返す!!**
「20歳未満なので飲めません！」
- **その場を離れる**
「ちょっとトイレに行ってきます。」
- **将来の約束にする**
「20歳になったら一緒に飲みましょう。」

❤️ かけがえのない自分を大切にしましょう... ❤️

年齢が上がるにつれて、お酒を勧められることが増えるかもしれません。様々な場面でお酒を飲むよう勧められても、自分なりの断り方で『飲まない』という意思を相手に伝えましょう。

～中学生の保護者の皆様へ～

安芸高田市・山県郡は、広島県平均と比較して毎日飲酒する人が約2倍多い地域です。習慣的な飲酒は、飲酒量の増加や様々な生活習慣病を引き起こすことに繋がり、多量飲酒の影響により健康や社会面で大きな問題が起きることもあります。

中学生は見かけは大人と変わらなくても、まだ成長の真っ最中입니다。また、この時期は成長とともに行動範囲が広がり、お酒に出会うことが増えてくる時期でもあります。**“成長期である中学生の飲酒は、心身に深刻な悪影響をもたらす”ため、正しい知識を持つことが大切です。**

学校でもお酒の害について勉強していますが、将来にわたる適切な飲酒行動のためには、継続して学習し続けることが重要です。家族の皆さままでこのリーフレットを見ながら、お酒について考えるきっかけにいただければ幸いです。

20歳未満の者が飲酒してはいけない理由

- 脳の機能を低下させます。
- 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります。
- 性ホルモンの分泌に異常がおきるおそれがあります。
- アルコール依存症になりやすくなります。
- 20歳未満の者の飲酒を禁ずる法律があります。

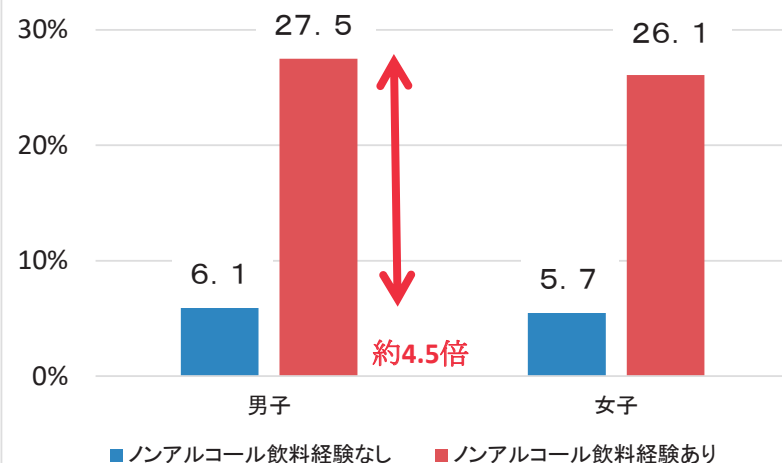
ノンアルコール飲料なら大丈夫？

ノンアルコール飲料も勧めないでください！

ノンアルコール飲料はお酒を身近に感じ、飲酒の入口になります。飲まないよう注意が必要です。



ノンアルコール飲料経験別にみた
20歳未満の者の現在飲酒率



ノンアルコール飲料を飲んだ経験のある者は、飲んだ経験のない者と比べて**20歳未満で飲酒している割合が約4.5倍高い。**

出典：H24年度「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」（厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）

私たち大人ができること、気をつけたいこと

私たち大人が、適切な行動ができるように日頃から心がけることが重要です。

- 20歳未満の者に飲酒を勧めない。
(もしも勧められているのを見たら止める。)
- 20歳未満の者の飲酒は認めない。
- 飲めない人には勧めない。
(アルコールを分解できない体質の人もいます。)
- 飲酒運転は絶対にしない。させない。
- 日頃から適正飲酒を心がける。
- 家庭内で、子どもが間違えてお酒を飲まないように気を付ける。



多量飲酒がおよぼす影響

1日の平均純アルコール摂取量が60g以上(例えば、ビール中ビン3本以上)の飲酒を多量飲酒といい、次のようなさまざまな問題を引き起こすことがあります。

身体的問題

- ・脳機能や様々な臓器の障害
- ・がん等
- ・中毒症状
- ・離脱症状

精神的問題

- ・強い飲酒欲求
- ・アルコール依存症
- ・認知症関連 症状
- ・うつ病、幻覚症状の合併

社会的問題

- ・暴力、離婚などの家族問題
- ・浪費、失業などの経済問題
- ・仕事上のトラブル
- ・飲酒運転等の事故
- ・自殺、傷害などの事件

また、「依存症」については、アルコール以外にも、市販薬の大量服薬(オーバードーズ)や、SNS・ゲームといった行為によるものなど数多くあります。ご心配なことがありましたら、まずは下記の保健所・お住いの市町等にお気軽にご相談ください。

身近な相談機関

自分や家族のお酒に関する困りごとについて、一人で抱え込まず相談してください。

安芸高田市
健康推進課
(0826)
42-5633

安芸太田町
健康福祉課
(0826)
22-0196

北広島町
町民保健課
(0826)
72-7353

西部保健所
広島支所保健課
(082)
513-5521

NPO法人
広島断酒ふたば会
桃谷様
090-
6831-0647