

20歳を過ぎてからは、適量を守って、  
節度ある飲酒を心がけましょう。

《節度ある適度な飲酒量》知っていますか？

男性は純アルコール  
**20g**まで！

女性は純アルコール  
**10g**まで！

純アルコール20gはどれくらい？



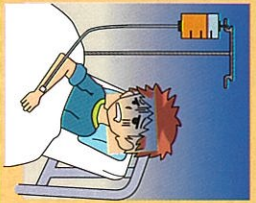
・女性の適度な飲酒量は男性の半分くらいと言われています。  
・飲酒習慣のない人やお酒に弱い体質の人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。

**ストロング系に要注意！**

近年人気のストロング系チューハイ。  
アルコール度数9%の350ml缶1本に含まれる  
純アルコールは25.2g！  
1本でも節度ある適度な飲酒量を超えてしまいます。

**“イツキ飲み”は絶対ダメ！**

短時間に多量のお酒を飲むと、血中アルコール濃度  
が急激に高まり、呼吸中枢が  
マヒして、死に至る状態を  
引き起こします。危険な“イツ  
キ飲み”は絶対するべきでは  
ありません。  
人にも決してさせてはいけま  
せん。



身近な人の飲酒問題で  
困っていませんか。  
相談できる専門家がいます。

精神保健福祉センター

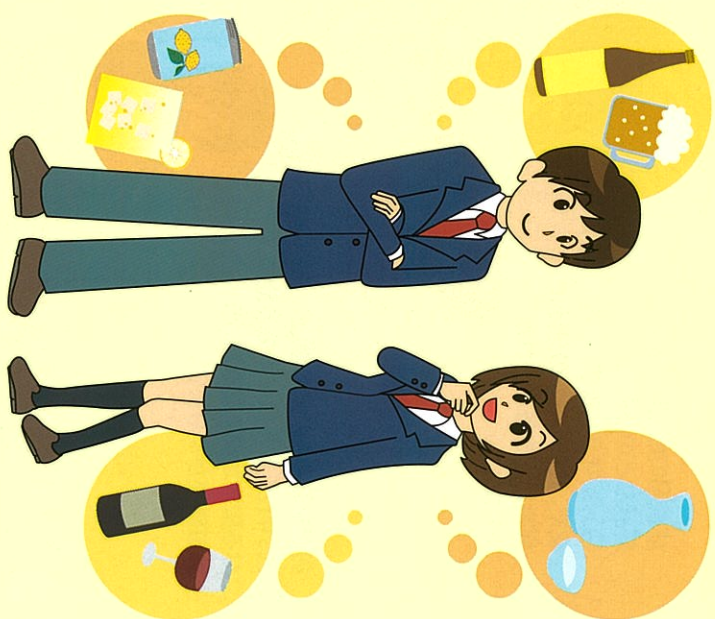
- 千葉県精神保健福祉センター (対象：千葉市以外在住の方)  
依存症相談：043-263-3892  
月～金曜日(祝日・年末年始除) 10:00～17:00
- 千葉市こころの健康センター (対象：千葉市在住の方)  
精神保健福祉相談：043-204-1582  
月～金曜日(祝日・年末年始除) 8:30～17:30

保健所(健康福祉センター)・市保健所

習志野保健所(健康福祉センター)	047-475-5151
市川保健所(健康福祉センター)	047-377-1101
松戸保健所(健康福祉センター)	047-361-2121
野田保健所(健康福祉センター)	04-7124-8155
印旛保健所(健康福祉センター)	043-483-1133
成田支所	0476-26-7231
香取保健所(健康福祉センター)	0478-52-9161
海匝保健所(健康福祉センター)	0479-22-0206
八日市場地域保健センター	0479-72-1281
山武保健所(健康福祉センター)	0475-54-0611
長生保健所(健康福祉センター)	0475-22-5167
夷隅保健所(健康福祉センター)	0470-73-0145
安房保健所(健康福祉センター)	0470-22-4511
鴨川地域保健センター	04-7092-4511
君津保健所(健康福祉センター)	0438-22-3743
市原保健所(健康福祉センター)	0436-21-6391
千葉市保健所	043-238-9980
船橋市保健所	047-409-2859
柏市保健所	04-7167-1254

※センターごとに実施曜日・時間、相談内容等が異なりますのでお問合せ  
ください。  
※受付時間：月～金曜日(祝日・年末年始除)9:00～17:00

お酒について  
知っておきたいこと



まちがえないでね

2022年4月1日から民法の成年年齢は  
20歳から18歳に引き下げられました。  
お酒に関する年齢制限については  
20歳のまま維持されます。

**お酒は20歳まで飲めません！**

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

# 高校生がお酒を飲むと危険なことがたくさんあります

自分の体を大切にしよう

なにより法律違反!

20歳未満の者を守るために飲酒を禁ずる法律があります。



体の成長が妨げられる!

成長期の飲酒は、脳や肝臓などの臓器に悪影響を与えます。また、性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがあります。



20歳未満の者がお酒を飲んではいけない理由

急性アルコール中毒のリスク!

20歳未満の者は、アルコール分解能力が未発達です。イッキ飲みなどの危険な飲み方をしてしまうことも多く、急性アルコール中毒になるケースが多くなっています。



アルコール依存症のリスク!

お酒を飲み始める年齢が低いほど、アルコール依存症になる確率が高くなるという調査結果があります。



事故や暴力につながる!

飲酒すると理性を抑制しにくくなり、事故にあったり、暴行や傷害などの事件を起こしてしまうこともあります。



お酒をすすめられた時の断り方

- 法律で禁止されているから
- 体と心によくないので
- お酒には興味がないので
- 事故にあいたくないから



「飲まないよ!」(はっきり断ろう!)

20歳を過ぎてからでも、お酒をすすめられても飲みたいときは、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。

女性に知ってほしいこと

アルコールに対して女性の体は本質的にデリケートです

女性は、男性より少ない飲酒量・飲酒期間で、アルコール依存症やアルコール性の内臓疾患に陥ってしまいます。女性のアルコール依存症は年々増加しています。

飲酒量が多いほど、女性に特有な健康障害のリスクが高まります

女性の中で最も多いがんである乳がんも、飲酒と関係があるといわれています。また、多量飲酒は骨密度を減少させ、骨粗鬆症の原因となります。



生まれてくる赤ちゃんのために

・妊娠中の飲酒は、胎児の正常な発育の妨げとなり、低体重や脳の障害、早産や流産などを引き起こす可能性があります。



・授乳中の飲酒は、母乳を介してアルコールが乳児に入り、発育を妨げます。



**妊娠中、授乳中の飲酒はやめましょう! 家族をはじめ周囲の協力も大切です。**

表示を確かめよう!

酒類の容器には、お酒であることが表示されています。陳列場所にも、酒類売場であることが表示されています。



ノンアルコール飲料も20歳になってから!

味わいが酒類に類似しており、満20歳以上の者の飲用を想定・推奨して作られているもので、お酒を身近に感じ、飲酒の入り口になってしまふことがあります。