

20歳を過ぎてからは、適量を守って、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

🚑 生活習慣病リスクを高める飲酒量は…
《純アルコール量》

男性
1日 **40g** 以上

女性
1日 **20g** 以上

純アルコール20gはどれくらい？



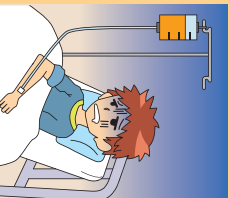
- ・女性の健康に配慮した飲酒量は男性の半分くらいと言われています。
- ・1回の飲酒機会で60g以上の摂取は、けがや急性アルコール中毒を引き起こすリスクがあるので避けましょう。
- ・飲酒習慣のない人やお酒に弱い体質の人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。

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！

“イッキ飲み”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“イッキ飲み”は絶対するべきではありません。



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：043-307-3781
月～金曜日(祝日・年末年始除) 9:30～16:30
- 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

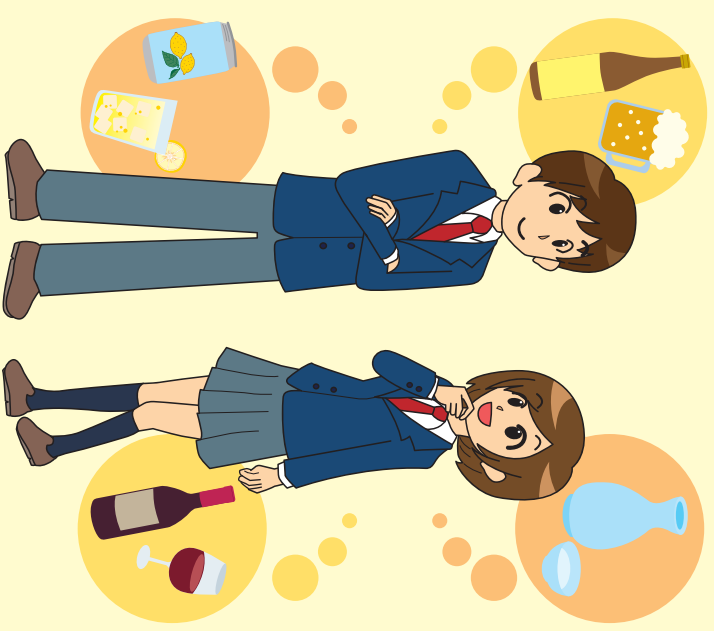
保健所(健康福祉センター)・市保健所

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。が、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!

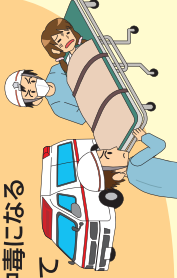
成長期の飲酒は、脳や
肝臓などの臓器に
悪影響を与えます。
また、性ホルモンの分泌に
異常が起きるおそれ
があります。



20歳未満の者が
お酒を飲んでは
いけない理由

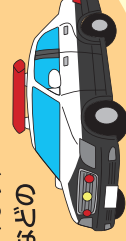
急性アルコール中毒のリスク!

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。



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。



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。



女性に知ってほしいこと

アルコールに対して
女性の体は体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
なっています。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。

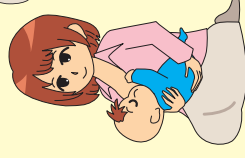


生まれてくる赤ちゃんのために

・妊娠中の飲酒は、胎児
の正常な発育の妨げに
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。



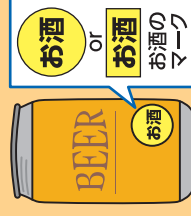
・授乳中の飲酒は、母乳
を介してアルコールが
乳児に入り、発育を妨げ
ます。



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いうことがあり
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
飲みたくないときは、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。