

小学校中学年で、お酒について知っておいてほしいこと。

# アルコールって、何？

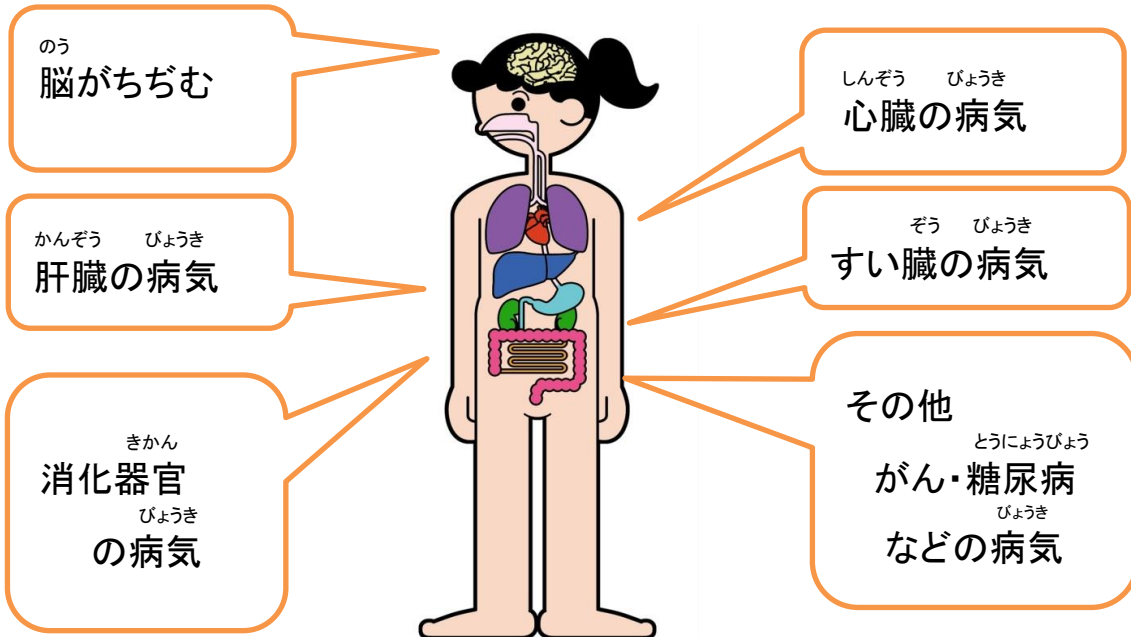


なぜ子どもは お酒（アルコール）を飲んではいけないの？

お酒の中にふくまれるアルコールのまじり作用によって脳の  
はたらきがマヒします。この、脳がマヒした状態を「よっぱ  
らう」といいます。特に成長期は、脳だけでなくからだ全体  
への害が大きいので、20歳未満の者の飲酒（お酒を飲むこ  
と）は法律で禁止されています。

## アルコールによる からだへの害

アルコールは多くとりすぎると、さまざまな病気の原因になります。



## アルコールには依存性があります。

一度飲むと、また飲みたくなり、くり返し飲むうちに  
飲みたい気持ちがより強くなり、やめられなくなります。  
特に成長期のからだには、アルコールの作用が大  
きく、少しの量でもアルコール依存症になりやすいの  
です。



ことわると気まずいかも…ちょっとなら飲んでもいいのかな？

いいえ！飲んではいけません。  
法律で決められているように  
20歳になるまで、  
ちょっとでもダメです！

子どもがお酒を飲みはじめるきっかけ  
に、「家族や知り合いにさそわれて  
…」というのが多くあります。その  
時、きっぱりとことわるには？

## ことわる作戦を考えよう！

～さそわれたときの ことわり方テクニックの例～

イヤだ！と  
きっぱり言う  
「子どもにお酒を勧め  
ちゃいけないだよ」



その場をさる  
「あ！ちょっと  
急いでるんだ。ごめん」



おどろく  
「ええ～っ！お酒なんて  
とんでもない！」



お酒を飲むと、何かと理由をつけて人に飲ませたがる人がいます。  
ふんいきに流されないで、『きっぱりことわる勇気』『自分を守る』  
という気持ちを持つことが大事。ことわる作戦をさんこうに、  
自分なりの方法を考えておくといいですね。



中身はお酒なのに、見た目がジュースやお茶のような  
ものが売られています。お酒には「これはお酒です」  
と書いてあります。よ～く確認して！自分を守ろう！



～小学生の保護者の皆様へ～

備北地域は、広島県平均と比較して毎日飲酒している人が多い地域です。そのため、飲酒による様々な健康問題が課題となっています。(場合によっては、多量飲酒の影響で死に至る場合もあります。)厚生労働省の研究事業による全国調査では、「中学生の2割、高校生の3割に飲酒経験がある」「お酒を飲むきっかけとして、冠婚葬祭や家族と一緒にいることが多い」「家族に勧められたことのある子どもの割合も多い」という、驚くような結果が出ています。このような結果を踏まえて小学校では6年生、中学校では3年生の授業で、お酒の害について勉強します。しかし、将来の適切な飲酒行動のためには、小さなころから継続して学習し続けることがとても大切なので、小学校低学年や中学年で学習できるパンフレットを作成しました。このパンフレットを見ながら、家族の皆さまでお酒について考えるきっかけにしていきたいと思ひます。

ビール酒造組合  
第15回未成年者飲酒防止  
スローガン優秀作品  
**飲んじゃダメ!**  
後悔するのは未来の自分  
～中学生の部～



国や県の取組状況

健康日本21《第三次》では、次の目標を定めて飲酒対策をおこなっています。

- ① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者を減らす
- ② 20歳未満の者の飲酒をなくす

生活習慣病のリスクを高める量とは、1日の平均飲酒量が、**男性4ドリンク以上、女性2ドリンク以上**のことです。  
★アルコール10gを含むアルコール飲料を1ドリンクといひます。  
★アルコール飲料のドリンク数

| 種類              | お酒の量              | ドリンク数   |     |
|-----------------|-------------------|---------|-----|
| ビール             | 350ml             | 1.4     |     |
|                 | 500ml             | 2.0     |     |
|                 | 中ジョッキ             | 1.6     |     |
|                 | 大瓶 633ml          | 2.5     |     |
| 日本酒             | 1合                | 2.2     |     |
|                 | 焼酎(25%)<br>(コップで) | 薄め(3:7) | 0.9 |
|                 | 中くらい(5:5)         | 1.8     |     |
|                 | ストレート             | 3.6     |     |
| ウィスキー<br>(グラスで) | ロック1杯             | 2.8     |     |
|                 | シングル1杯            | 1.0     |     |

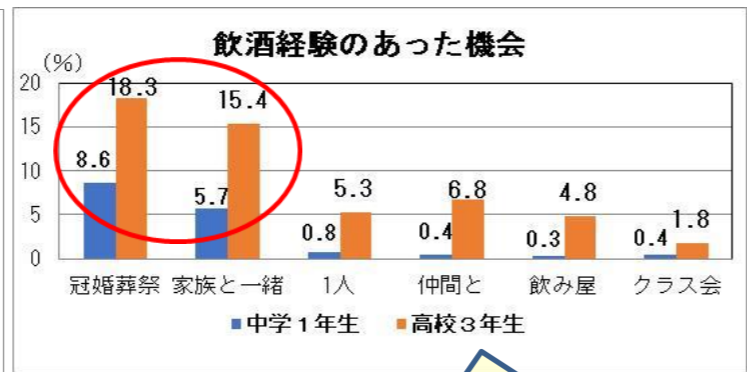
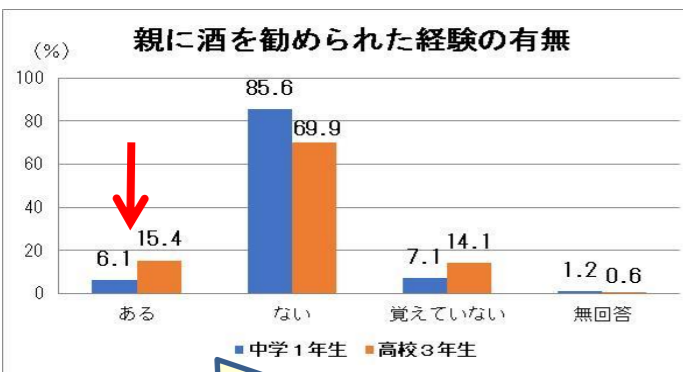
広島県では県民の取組を次のとおり定めています。

20歳未満の者や妊婦の飲酒はやめましよう。適度な飲酒を心がけましよう。

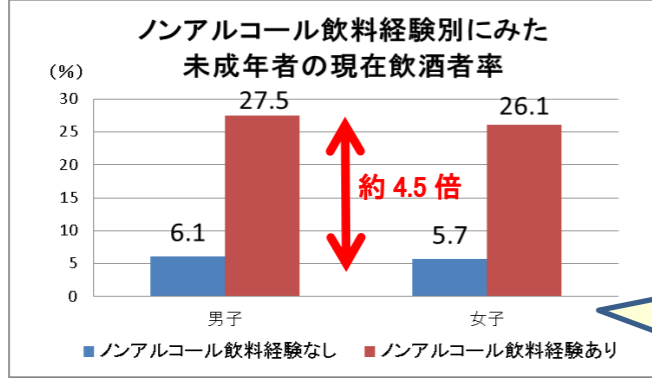


20歳未満の者の飲酒 驚きの実態 ～子どもにお酒を絶対勧めないで～

20歳未満の者にお酒を勧めてはいけません。ノンアルコール飲料は、お酒を身近に感じ、お酒に手を出しやすくなる場合もありますので、安易に飲まないよう注意が必要です。



中学1年生の6.1%  
高校3年生の15.4%は、**親に飲酒を勧められている。**



20歳未満の者の飲酒経験の機会では、冠婚葬祭や家族と一緒にいる時が多い。

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

20歳未満の者が飲酒してはいけない理由

- 成長期の脳の機能を低下させる。
- 様々な疾患を起こしやすくなる。
- 性ホルモンの異常が起きるおそれがある。
- 少量短期間で重篤な急性アルコール中毒になりやすい。
- アルコール依存症になりやすくなる。
- 事故・犯罪につながる危険が高くなる。
- 法律で禁止されている。

多量飲酒のおよぼす影響

1日の平均純アルコール摂取量が60g以上(例えば、ビールロング缶3本以上)の飲酒を多量飲酒といひ、次のような問題につながる可能性があります。

**身体的問題**

- ・様々な臓器の障害
- ・脳の機能の障害
- ・がん等

※詳しくは、子ども用の資料を御参照ください

**精神的問題**

- ・アルコール依存症
- ・離脱症状
- ・認知症関連症状
- ・うつ病・幻覚症状の合併

**社会的問題**

- ・家庭内暴力・離婚などの家族の問題
- ・浪費・失業などの経済問題
- ・仕事上のトラブル
- ・飲酒運転などの事故
- ・自殺、傷害などの事件

私たち大人ができること、気を付けたいこと

- 大人が、正しい行動ができるように日頃から心がけることが重要ですよ!
- 20歳未満の者に、飲酒を絶対勧めない。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、絶対に認めない。
  - 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ひいます。)
  - 飲酒運転は絶対にしない。させない。
  - 自分も相手も適正飲酒を心がける。



飲酒問題の相談機関

飲酒問題は、一人で抱え込まないでください。お住まいの市町など、相談できる機関があります。

|             |                      |                     |
|-------------|----------------------|---------------------|
| 三次市役所健康推進課  | 三次市十日市中二丁目8番1号       | 0824-62-6257        |
| 庄原市役所保健医療課  | 庄原市中本町一丁目10番1号       | 0824-73-1255        |
| 広島県北部保健所保健課 | 三次市十日市東四丁目6番1号       | 0824-63-5181(代)     |
| 庄原断酒会       | 三次市三良坂町田利465番2号(事務局) | 090-9736-5906(菅 陽子) |

参考引用文献:  
・「健康日本21」厚生労働省、「健康ひろしま21」広島県、「未成年者がお酒を飲んではいけない5つの理由」国税庁、「お酒について知っておきたいこと」国税庁、「子どもの飲酒を防ぐのはあなたです。2005 学習研究社・『フリーメディカル図鑑』、『若い命も奪うアルコール性肝障害の恐怖NAVERまとめ』、『ピンチはチャンスの保健指導・健康教育イラスト・カットCD-ROM VOL.3心とからだの健康編(東山書房)、『アルコール依存症治療回復の手引』(小学館)、『保健指導のレシピ』(東山書房)

備北地域保健対策協議会健康ひろしま21推進専門部会  
事務局: 広島県北部保健所 (三次市十日市東四丁目6番1号 電話0824-63-5181)

※ このリーフレットは、芸北地域保健対策協議会未成年者飲酒防止資料作成委員会(平成26年11月発行)が作成したものを、備北地域版に修正したものです。平成28年発行(令和6年度一部改訂)