

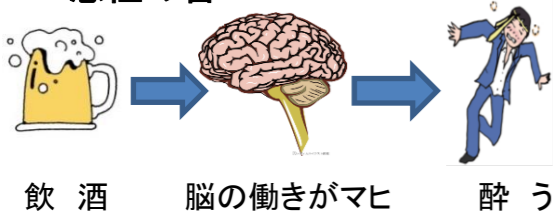
# 中学校の生徒の皆さんに、お酒について知っておいてほしいこと。 アルコールについて正しく知ろう

## 20歳未満の者の飲酒が禁止されている理由

大人に比べて未成熟で、アルコールによる心身の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



最初、理性をつかさどる脳の働きが鈍くなります。  
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。

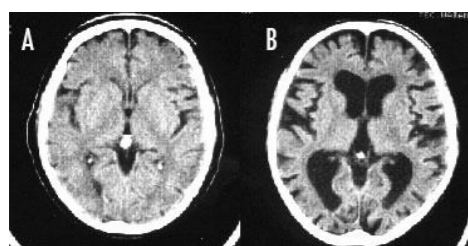
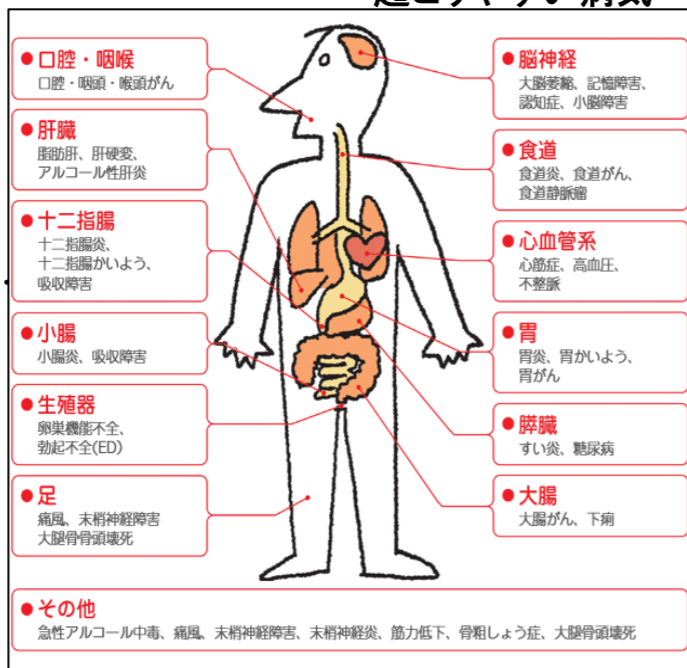
### 慢性の害



長期間、大量の飲酒を続けると、全身の病気につながる！

### 長期間大量の飲酒を続けると

#### 起こりやすい病気



## 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、意思の力で飲酒を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？

大人に比べて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』を知っていますか？

- 日本では、20歳未満の者の飲酒を法律で禁止しています。
- お家の人や周囲の大人が20歳未満の者の飲酒を止められなかった場合には、法律で罰せられます。
- 20歳未満の者にお酒を売った人は、法律で罰せられます。

★あなたがお酒を飲むことによって、周囲の大人が罰せられることもあるのです。



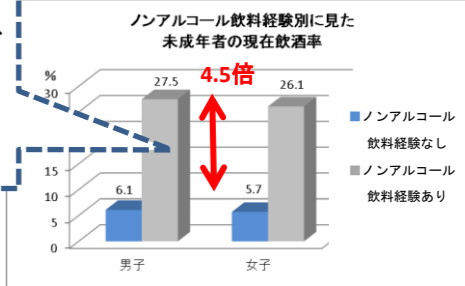
## 飲む前に表示を確かめよう！！ 身近にあるアルコールを含む飲み物



「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、お酒を身近に感じ、飲酒の入口になることがあります。アルコールが入っていないからと、安易に飲まないように注意しましょう。

ノンアルコール飲料経験者は、未経験者より約4.5倍も飲酒につながっています！



## 誘われても、断ろう！ ~断り方の例~

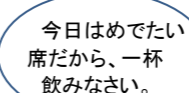


切り返す  
「20歳未満だから飲めません！」

ハッキリ自分の気持ちを言う  
「嫌です。飲みません！！」

その場を離れる  
「ちょっとトイレに行ってきます。」

話題を変える  
「話は変わるけど、...」



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...❤️

学年が上がるにつれて、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、お酒を飲むよう誘われても、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～

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く、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。) 学校では、小学校6年生、中学校3年生の授業で、お酒の害について勉強しますが、将来の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大切です。また、中学生は見かけは大人と変わらなくても、未完成で成長の真最中です。大人でも健康を損なう飲酒ですから、成長期の飲酒はこころや体への害になるだけです。義務教育を終えると、行動範囲がさらに広がります。お酒に出会うことが増えてくる可能性があるこの時期に、正しい知識を持つことが健康と命を守るためにも、とても大切です。このパンフレットを見ながら、家族の皆さままでお酒について考えるきっかけにさせていただきたいと思っております。

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ドリンクといいます。  
★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%) (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 (グラスで)	ロック1杯	2.8	
	シングル1杯	1.0	

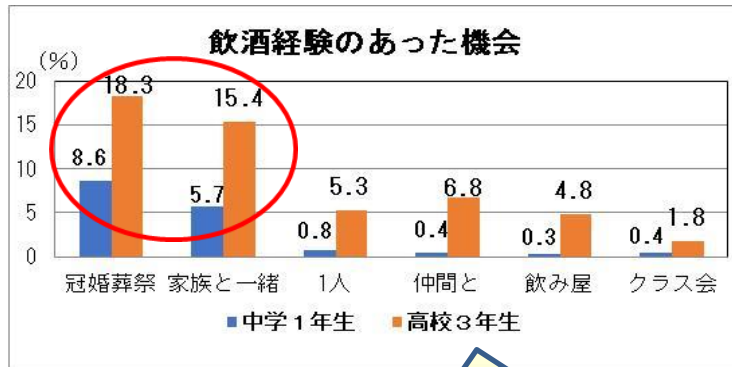
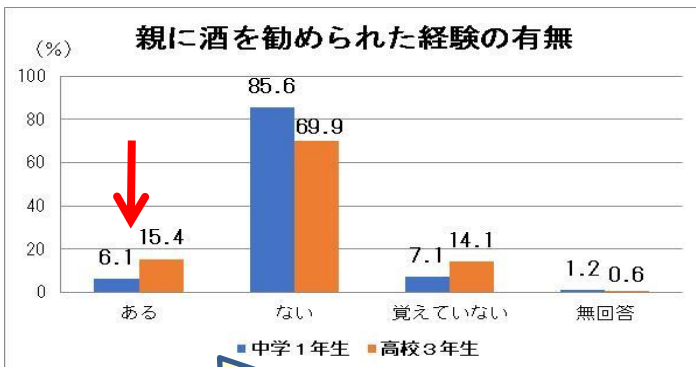
広島県では県民の取組を次のとおり定めています。

20歳未満の者や妊婦の飲酒はやめましょう。  
適度な飲酒を心がけましょう。

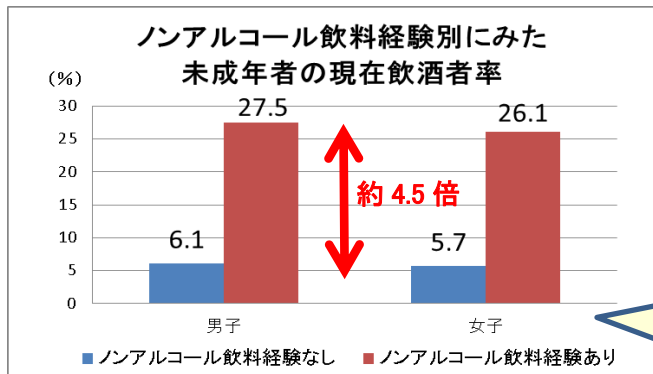


20歳未満の者の飲酒 驚きの実態 ～子どもにお酒を絶対勧めないで～

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のことが多い。

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い、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	精神的問題	社会的問題
<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な臓器の障害</li> <li>・脳の機能の障害</li> <li>・がん等</li> </ul> ※詳しくは、子ども用の資料を御参照ください	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコール依存症</li> <li>・離脱症状</li> <li>・認知症関連症状</li> <li>・うつ病・幻覚症状の合併</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭内暴力・離婚などの家族の問題</li> <li>・浪費・失業などの経済問題</li> <li>・仕事上のトラブル</li> <li>・飲酒運転などの事故</li> <li>・自殺、傷害などの事件</li> </ul>

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！

- 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もあります。)
- 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 VOL3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、備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)