

4月は20歳未満飲酒防止強調月間

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

成年年齢は18歳に引き下げられました。20歳未満の者の飲酒は法律によって禁止されています。20歳未満の者はまだ成長過程にあり、飲酒は身体的・精神的に大きなリスクがあり、社会的にも大きな影響があるためです。

20歳未満の飲酒が禁止である理由

- ① 脳の機能の低下／20歳未満のうちからお酒を飲み始めると、学習能力や集中力、記憶力の低下を起すことがあります。
- ② 肝臓をはじめとする臓器に障害を起しやすくなる／成長段階にある20歳未満の者はアルコールを分解する酵素の働きが未完成なため、短期間でさまざまな臓器の障害を起す危険が高まります。
- ③ 性ホルモンの分泌に異常が起きる恐れがある／性的な機能も成長段階にあります。
- ④ アルコール依存症になりやすくなる

る／アルコールは強い依存性があります。自分を理性的にコントロールする力が十分とは言えないため、短期間で依存症になる危険が高まります。

⑤ 20歳未満の者を守るために飲酒を禁ずる法律がある

／20歳未満の者は酒類を飲んではいけないことに加え、それを知った大人は止める義務があります。

20歳未満の飲酒防止は大人の責任

● 飲酒のきっかけは家庭に多い

お酒を飲むきっかけとなるものに冠婚葬祭や家族と一緒の場が多いという調査もあります。昔からの習慣で「お祝いの席だから」「一杯くらいいいだろう」と容認するのではなく、大人の役割として20歳未満の飲酒を制止しましょう。

● 大人のお酒の楽しみ方

酒は百薬の長と言えども、過度の飲酒は肝臓に負担をかけ、脂肪肝・

アルコール性肝炎・肝硬変などを起すだけでなく、さまざまな臓器に障害をもたらす、生活習慣病のリスクを高める可能性があります。健康にお酒を楽しむために飲み方に気を付けましょう。

● 適正飲酒の10箇条（アルコール健康医学協会資料より）

1. 談笑し楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ週に二日は休肝日
5. やめようよきりなく長い飲み続け
6. 許さない他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール薬と一緒に危険です
8. 飲まないで妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴要注意
10. 肝臓など定期検査を忘れずに



乳幼児を子育て中の皆さまへ
子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します！

ポツポ道を歩こう！
～春風を感じながら～

- 日時／4月23日（水）10:00～11:00
- 場所／地域交流センター（ALEC）
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 申し込み／4月7日（月）8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（4月4日・11日・18日・25日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。
	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。
詳しくは町ホームページをご覧ください。
お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 52-5474（ファクス兼用）