



**急性アルコール中毒注意!!**  
一気飲みしない  
空腹で飲まない  
一緒に水も飲む  
あおると罪になる



## あなたも悩む問題 アルコール関連の問題

そこに問題がある、とわかれば、適切に「悩む」ことができます。アルコール関連の問題は、とても多岐にわたっています。一見関係のないような「問題」もアルコールと関係していることがあります。そのことを知ってください。



脳細胞への影響  
脳細胞委縮  
記憶力低下  
人格形成悪影響



胎児性アルコール症候群



アルコール体質判定セットが健康増進室にあります。ご利用ください。



女性に

### お酒をたしなむ 知っておいて ほしいこと

1日あたり 純アルコール\*20g



いずれが  
**1杯以上で、  
生活習慣病のリスクが  
高まります**

飲酒量が増えると  
乳がんのリスクが  
高まります

女性特有の  
健康リスク



お酒は「ゆっくりほどほどに」  
**休肝日も少なくとも  
週に1日は必要ですよ**



\*詳しくは「厚生労働省のアルコール関連問題啓発週間」のページを参照してください。「女性と飲酒」について解説しています。

【参考URL:厚生労働省 HP 令和4年度における「アルコール関連問題啓発週間」の取組】  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000176316\\_00005.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000176316_00005.html)



## アルコール関連問題啓発週間

11月10日~16日



※純アルコール(g)=容量(mL)×アルコール度数(%)/100×100×アルコール比重(0.8)