

若いときから
知っておくべき
お酒のこと。



はじめに

酒は適量であれば、生活に豊かさと潤いを与えてくれます。
しかし、飲み方を誤ると心と身体に深刻な影響を与えてしまいます。

このパンフレットは、若い世代のみなさんがお酒と長く楽しく付き合い
健康な生活を送ることができるよう考え作成しました。

お酒を飲む人も飲まない人も、学生生活を送る上で参考にしてください。



もくじ

酔っぱらうって
どんな状態？
それって危険？？

page
→ 3

友達が酔いつぶれ
ちゃった。
どうしたらいいの？

page
→ 4

あなたのお酒の
飲み方は？
飲み方Check！

page
→ 5.6

お酒を飲んだら
自転車もだめなの？

page
→ 7

「アルハラ」って何？
あなたの行動は？！

page
→ 8



みんながお酒を
楽しく
飲める方法は？

page
→ 9

お酒の正しい飲み方に
ついて知りたい
相談したいときは？

page
→ 10

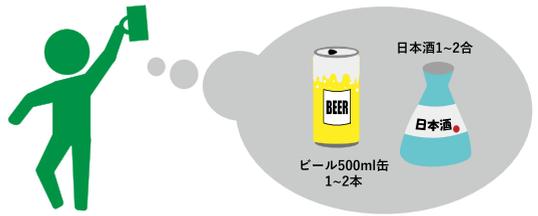
酔っぱらうってどんな状態？

「酔い」には4つの段階があります。
飲酒量によって「楽しい酔い」から「危険な酔い」まで様々です。



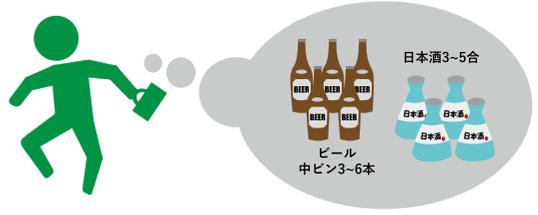
ほろ酔い

- ・陽気になる。
- ・判断力が鈍る。
- ・体温が上がる。
- ・脈が速くなる。



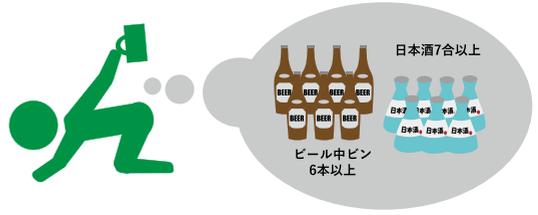
酩酊

- ・何度も同じ話をする。
- ・気が大きくなる。
- ・声が大きくなる。
- ・千鳥足になる。



泥酔

- ・まともに立てない。
- ・意識がはっきりしない。
- ・会話が成り立たない。



昏睡

- ・揺すっても起きない。
- ・呼吸がゆっくりで深い。
- ・死亡することもある。



\\ 知っておきたい!! //

友達が酔いつぶれたときの対処法

● 酔いつぶれた人を絶対1人にしない!!

酔いつぶれた人を1人にすると窒息、転落、交通事故…何が起ころかわかりません。

● 寝かせるときは横向きで!!

急性アルコール中毒の死因は窒息死が大半。寝かせるときは、吐物が自然に口から出るように仰向けではなく横向きに。

● おかしいと思ったらためらわず救急車を!!

耳で名前を呼んだり、体を揺すっても反応がなければ昏睡状態で死の一步手前です。

これ以外にも「**危ない**」と感じることがあればすぐに救急車を呼んでください。

【事例】A大学2年生男性 死亡日:2017年12月11日
男子学生は、12月11日にテニスサークルの飲み会に参加。当初ビールを飲んでいましたが、はやし立てられて大量のウォッカをイッキ飲みした。間もなく酔いつぶれ、呼びかけに応じなくなった。泥酔者を介抱する役の5人の話によると、午後9時半頃には異常ないびきをかいていたとのこと。急性アルコール中毒を疑った5人は3年生に相談したが「たいしたことないから大丈夫」といわれ、救急車を呼ばなかった。5人は他の男子学生の自宅に男子学生をかっいで運んで解散。翌日午前5時45分頃、一緒にいた学生が男子学生の呼吸が止まっていることに気づいて119番したが、死亡が確認された。司法解剖の結果、急性アルコール中毒の影響で吐いた物をのどに詰まらせての窒息の疑い。



\\ 実にはアルコール依存症かも! ? // あなたのお酒の飲み方Check!

AUDIT (オーディット)
飲酒の問題を把握するテスト



No	質問	0点	1点	2点	3点	4点
1	どのくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか?	全く飲まない	月1回以下	月2~4回	週2~3回	週4回以上
2	飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか?	3ドリンク未満	3ドリンク以上 5ドリンク未満	5ドリンク以上 7ドリンク未満	7ドリンク以上 10ドリンク未満	10ドリンク以上
3	1度に6ドリンク以上飲むことがどのくらいの頻度でありますか? (「ドリンク」については下の解説を参照)	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日
4	飲み始めるとやめられなかったことが過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日
5	普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日
6	深酒の後体調を整えるために、朝起え酒をしなければならなかったことが過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日
7	飲酒後に罪悪感・後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日
8	飲酒翌朝に前日の行動を思い出せなかったことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか?	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日
9	あなたの飲酒により、あなた自身や他人がケガをしたことがありますか?	なし		1年以上前		過去1年以内
10	親戚、友人、医師又は健康管理に携わる方が、あなたの飲酒について心配をしたり、飲酒を控えるようにとあなたに勧めたことがありますか?	なし		1年以上前		過去1年以内
合計		<input type="text"/> 点				

質問の中の「ドリンク」ってなに?

● 1ドリンク = 純アルコール量 10g を含む飲料

【参考】

約2ドリンクのお酒の例



日本酒1合(15%)



ビール中ビン1本 (5%)



350ml缶酎ハイ(6%)

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。

一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、自分にあった飲酒量を決めて健康に配慮した飲酒を心がけましょう。



あなたのお酒の飲み方は?

あなたのAUDITの点数は何点だったでしょうか?
結果を確認してみましょう。

0点 非飲酒群

- ・お酒は全然飲まない。
- ・飲み会ではいつもソフトドリンク。

今のところ、お酒に関する問題はないようです。

1~7点 危険の少ない飲酒群

- ・飲酒はサークルのコンパで月1回。
- ・飲むのはチューハイ1缶だけ。
- ・今年の新歓コンパの帰り道に転倒してケガをしてしまった。

今のところお酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。適正飲酒を心がけ、お酒の量、頻度が増えないように努めましょう。

8~14点 危険な飲酒群

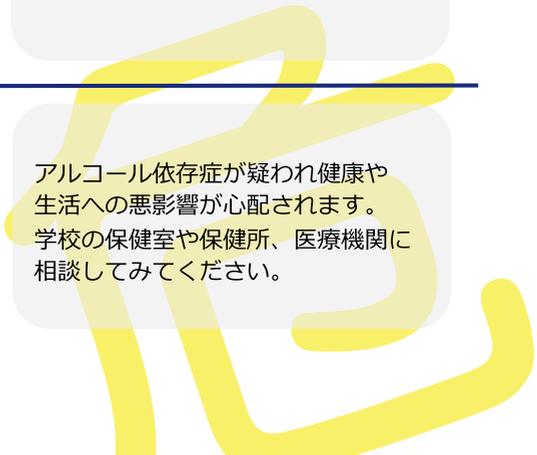
- ・週2回家飲み。
- ・毎回ビール中瓶1本と日本酒2合は飲む。
- ・週1回は朝起きられず講義を欠席。
- ・この1年で記憶をなくしたことが2回。

現在のお酒の飲み方を続けると、将来健康や生活に支障をきたすおそれがあります。

15点以上 アルコール依存症疑い群

- ・毎日お酒をかかさない。
- ・飲み出したらやめられない。
- ・最近酔って後輩を殴ってしまった。
- ・友達が心配してくれるがやめられない。

アルコール依存症が疑われ健康や生活への悪影響が心配されます。学校の保健室や保健所、医療機関に相談してみてください。



お酒を飲んだら自転車もだめなの？

自転車も「車両」に含まれるので厳禁です。
 酒気帯び運転で3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金、
 酒酔い運転で5年以下の拘禁刑または100万円以下の罰金となります。

※「酒気帯び運転」とは！

体内に一定基準以上のアルコールを保有した状態で車両等を運転したものを。

※「酒酔い運転」とは！

酒に酔った状態（アルコールの影響により正常な運転ができないおそれの状態）で車両等を運転したものを。

(例) Aさん男性 (体重60kg) 22歳 大学4年生

19:00~22:00 居酒屋で飲み会

(ビール中ビン1本、日本酒2合)

22:15~24:00 カラオケ

(350ml缶酎ハイ2杯)

10:00 自転車で登校

途中、道端の空き缶を踏んで転倒。
 自転車がガードレールにぶつかり
 曲がってしまったため警察を呼んだ。

0:30 帰宅

1:00~9:00 睡眠

Aさんは10ドリンク飲酒していた。このアルコールの分解にかかる時間は

10ドリンク×2時間(1ドリンクの分解時間) = 約20時間

登校時の10:00は、まだアルコールが体内に残っていた。

約2ドリンクのお酒の例



- 1ドリンク = 純アルコール量 10g を含む飲料
 - 2ドリンクを分解するのにかかる時間は
 体重60kgの男性で約4時間 (※)
- (※) ※年齢、性別、体調により個人差があります。

日本酒 1合(15%) ビール 中ビン1本(5%) チューハイ 350ml 缶酎ハイ(6%)

● 福岡県には飲酒運転の撲滅を図るための
 条例があります。



● 酒気を帯びた状態で、自動車や原動機付自転車、自転車を運転し、検
 挙または警告を受けた者は、飲酒行動に関する指導や、アルコール依
 存症に関する診察を受ける義務等が課せられます。



アルハラって何？

「アルハラ」とはアルコール・ハラスメントの略で、飲酒に関連した人権侵害です。
 軽い気持ちであっても、刑事・民事責任を問われたり、時に命を奪ったりすることもあります。

「アルハラ」の5大定義

- 飲酒の強要
- 意図的な酔いつぶし
- 飲めない人への配慮を欠くこと
- イッキ飲ませ
- 酔ったうえでの迷惑行為

聞いたことありませんか??

● 飲酒の強要

「最初の1杯は
 ビールに決まってる！」

● イッキ飲ませ

「遅れて来た人は
 イッキ! イッキ! イッキ!」

● 意図的な酔いつぶし

「合宿の伝統で、
 新入生は潰れるまで飲ませる！」

● 酔ったうえでの迷惑行為

「酔っ払った先輩に、
 しつこくからまれた…」

● 飲めない人への配慮を欠くこと

「家飲みに行ったらお酒しかなかった…」



あなたの行動
 大丈夫??

犯罪になってしまうかも!?

- 最初からつぶすことを目的に飲ませた場合 **傷害罪**
- 脅迫して無理やり飲ませた場合 **強要罪**
- 傷害行為を扇動した場合 **傷害現場助勢罪**
- 酔いつぶれた仲間に必要な保護をせずに死に至らしめた場合 **保護責任者遺棄致死罪**

出典 イッキ飲み防止連絡協議会

みんながお酒を楽しく飲める方法は？



あらかじめ
"お酒の断り方"を
準備しておく！



「体質的に飲めない！」
「体調が悪い！」
「自転車で来ている！」



おいしい食事と一緒に
楽しむ！



“量より質”がおすすめです。
「今日は飲み放題じゃなくて
単品で食事を楽しもう！」



注文を取る側にまわる！



先輩のビールと一緒に
自分のウーロン茶を
注文する。



ソフトドリンクも
一緒に注文する！



「とりあえずビール5杯！
とウーロン茶5杯！」



家飲み的时候は
ノンアルコールも
忘れない！



「ウーロン茶とジュースも
買っていこう！」



飲む人も飲まない人も一緒に
楽しみましょう。



お酒の正しい飲み方について知りたい 相談したいときは？

相談窓口

	【機関名】	【電話番号】
福岡県	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500
	筑紫保健福祉環境事務所	092-513-5585
	粕屋保健福祉事務所	092-939-1185
	糸島保健福祉事務所	092-322-3326
	宗像・遠賀保健福祉環境事務所	0940-36-2473
	嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	0948-21-4875
	田川保健福祉事務所	0947-42-9307
	北筑後保健福祉環境事務所	0946-22-3965
	南筑後保健福祉環境事務所	0944-72-2176
	京築保健福祉環境事務所	0930-23-2966
北九州市	北九州市立精神保健福祉センター	093-522-8729
	門司区	093-321-4800
	小倉北区	093-582-3430
	小倉南区	093-951-4126
	若松区	093-751-4800
	高年齢者・障害者相談係	八幡東区 093-671-4800 八幡西区 093-642-1445 戸畑区 093-881-4800
福岡市	福岡市精神保健福祉センター	092-737-8829
久留米市	久留米市保健所（保健予防課）	0942-30-9728

困ったときはここ！

- 学校の保健室
- 福岡県飲酒運転撲滅対策医療センター（医療法人優なぎ会 雁の巣病院）
TEL 092-606-2861
- 特定非営利活動法人ASK（アルコール薬物問題全国市民協会）
- イッキ飲み防止連絡協議会



健康に配慮した飲酒のことが知りたいときはここ！

- みんなに知ってほしい飲酒のこと





福岡県保健医療介護部健康増進課こころの健康づくり推進室

【作成】若い世代向け適正飲酒ガイドブック作成委員会

第7版 令和8年2月改訂