

## 11月10日(日)～16日(土)はアルコール関連問題啓発週間

### あなたのお酒の飲み方は大丈夫？

#### アルコールの心と身体への影響

アルコールは上手に飲めばコミュニケーションを潤滑にし、暮らしを楽しくしてくれます。しかし、アルコールには強い依存性があり、不適切な飲酒は心や身体にさまざまな問題を生じさせます。

#### 未成年者・女性はアルコールの害を受けやすい

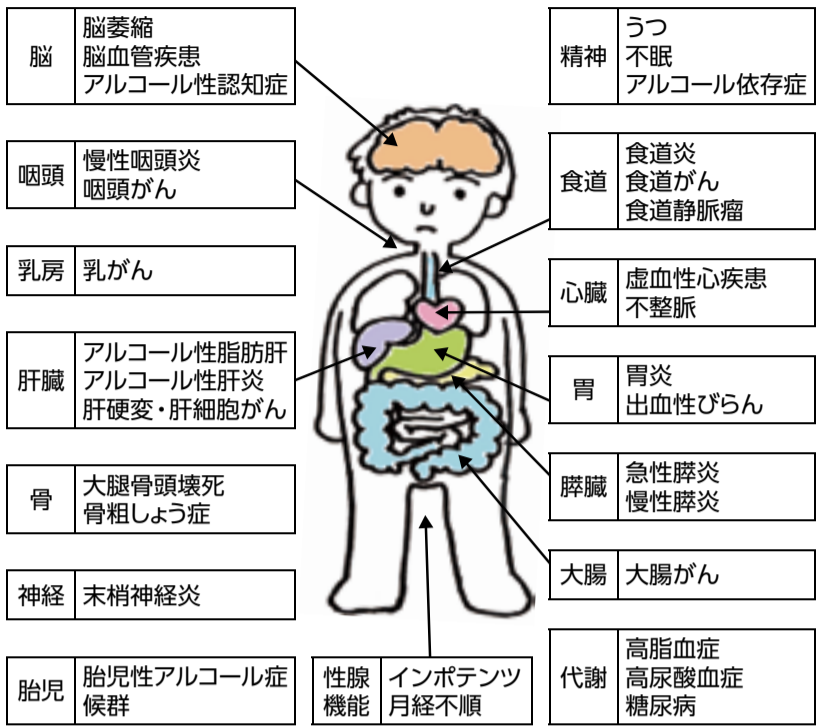
未成年で飲みはじめると脳の発達を妨げ、短時間でアルコール依存症になる危険性が高くなるため、未成年の飲酒は法律で禁止されています。女性は男性よりも短期間、少ない量でアルコール依存症や肝障害になりやすいので、注意が必要です。飲酒は乳がんのリスクも高めます。

妊娠の飲酒は、胎児の脳や身体に重大な影響を与えます。妊娠中・出産後・授乳中の飲酒はやめましょう。

**飲酒運転は絶対ダメ！お酒を飲んだらアルコールが身体から消失するまで車の運転はできません**

純アルコール20gが身体で分解されて消失するには約4時間かかります。例えば500mlの缶ビール2本を飲んだ場合は純アルコール40gとなり、消失に8時間が必要です(ただし、個人差があります。飲酒運転防止のために、飲酒量とアルコール消失時間を考えましょう。

**アルコール依存症は病気で、アルコール依存症は長期にわたって、気がつかないうちに**



進行する病気です。医療機関や相談機関などで早めに適切なサポートを受け、回復を目指しましょう。

#### 適正飲酒のススメ

**●適正飲酒量を守る** 生活習慣病や健康へのリスクが少ない適正飲酒の基準量は1日平均純アルコール量約20g以下です(女性は半分程度。がん、生活習慣病、アルコール依存症などの予防のために適正飲酒量を守りましょう。

(純アルコール量20gの目安)

ビールの場合 中びん1本	日本酒の場合 1合
焼酎の場合 お湯割り1杯	ワインの場合 グラス2杯

**●休肝日をつくる** 休肝日は週に2日が目安です。

**●食べながら飲む** 食事と一緒に飲むと、アルコール吸収速度が遅くなり、血中アルコール濃度がピークに達する時間も遅くなります。

#### アルコール相談窓口

各区役所高齢者・障害者相談係  
月～金曜日(祝・休日、年末年始は除く)  
受付時間8時30分～17時

門司区役所	☎321・4800
小倉北区役所	☎582・3430
小倉南区役所	☎952・4800
若松区役所	☎751・4800
八幡東区役所	☎671・4800
八幡西区役所	☎645・4800
戸畑区役所	☎881・4800

☎保健福祉局健康推進課  
582・2018

## チェックルと防災について学ぼう

☎危機管理室危機管理課 ☎582・2110

防災 Mascot キャラクター  
「チェックル」



©Kei Asaka/Studio Corazon

みんなは災害が発生したとき、離れて暮らす家族と、どうやって安全確認をするか決めてるかな？ 第4回は、災害時の連絡方法について紹介するね。

**災害が起きる前に決めておこう**

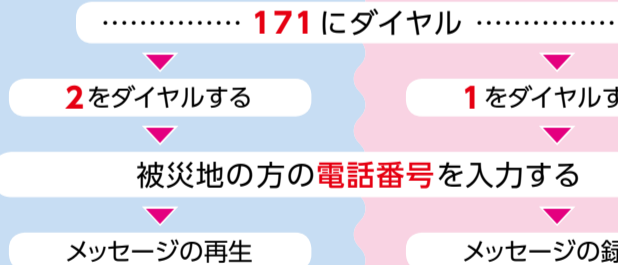
災害は家族が揃っているときに発生するとは限りません。災害が起きると電話が集中して、つながりにくくなります。あらかじめ、家族と災害時の避難場所や連絡方法について話し合い、確認しておくことが大切です。

災害時の連絡方法は、NTTの災害用伝言ダイヤルや携帯電話各社の災害用伝言板などがあります。活用しましょう。

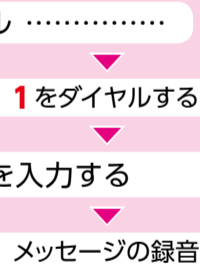
#### ①災害用伝言ダイヤル(音声)

災害発生時、被災地への安否確認などの電話が増加し、つながりにくい状況になった場合にサービスが開始されます。「171」に電話をかけると、伝言の録音や再生ができます。

#### 伝言の再生方法



#### 伝言の録音方法



#### ②災害用伝言板(文字)

災害発生時、携帯電話やスマートフォンでインターネットに接続して、メッセージの登録や確認をすることができます。

#### 体験しよう

どちらも、体験利用ができます。

#### 体験利用ができる期間

- 毎月1・15日
- 1月1～3日
- 防災とボランティア週間(1月15～21日)
- 防災週間(8月30日～9月5日)