

お酒が好きな方へ

～ご自身のお酒の飲み方を、今こそ考えてみませんか！！～

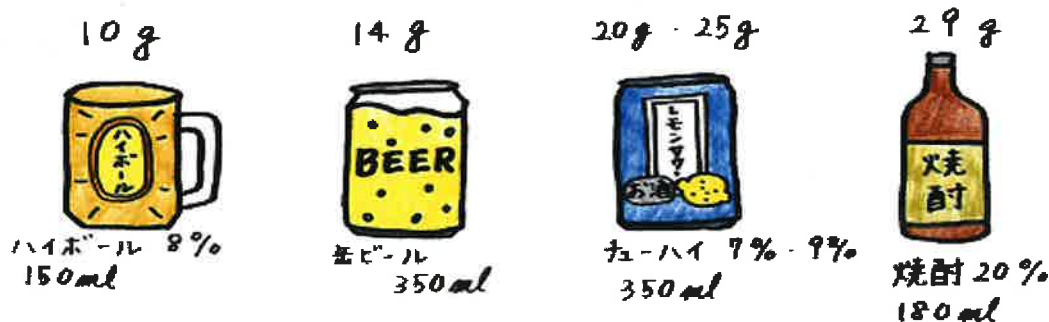


少しの飲酒でも確実に病気になるリスクが！！

缶ビールで例えると病気のリスクは以下の表のようになります。

	男性の場合	女性の場合
少しだけの飲酒でも	高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 脳出血
缶ビール（350ml）を毎日1本飲むと		脳梗塞 乳がん
缶ビール（500ml）を毎日1本飲むと	大腸がん 脳出血 前立腺がん	大腸がん 肝がん 胃がん
缶ビール（500ml）を毎日2本飲むと	喫煙者の肺がん 脳梗塞	
缶ビール（500ml）を毎日3本飲むと	肝がん	

純アルコール量



※純アルコール量に比例して、病気になるリスクは
缶ビールと比べると、ストロング系チューハイは
約1.8倍、焼酎では約2倍とされています！

みなさん！自分の飲み方を見直して、

お酒を減らしてリ^{シュ}酒ク（リスク）を軽減しましょう！！

【クイズ】自転車でも飲酒運転??



警察官

突然ですが、クイズです！
お酒を飲んだ後、自転車に乗ると
飲酒運転の罰則の対象になるでしょうか？

ならへん！！ 免許いらんし、
自動車とちゃうし！



おっちゃん



残念！間違いです！！

令和6年11月から、自動車の運転のみならず、

「**自転車の酒気帯び運転**」が新たに罰則の対象となりました。

運転をした人はもちろん、酒気帯び運転をするおそれがある者に対し**酒類を提供した者**等、酒気帯び運転をほう助した**者**も罰則が科されます！ 詳しく見てみましょう

- ◆**酒気帯び運転**→3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
- ◆自転車の飲酒運転をするおそれがある者に**自転車を提供**し、その者が自転車の酒気帯び運転をした場合→**自転車の提供者**に3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
- ◆自転車の飲酒運転をするおそれがある者に**酒類を提供**し、その者が自転車の酒気帯び運転をした場合→**酒類の提供者**に2年以下の懲役又は30万円以下の罰金
- ◆自転車の運転者が酒気を帯びていることを知りながら、自転車で**自分を送るよう依頼して同乗**し、自転車の運転者が酒気帯び運転をした場合→**同乗者**に2年以下の懲役又は30万円以下の罰金

マジでっ！！知らなかったなあ！！酒飲んだら自転車もアカンなあ
でも缶ビール1本くらいやったら飲んでも酔えへんから大丈夫
やろ





それも間違い。体質や年齢、体格や体重によって**個人差はあります**が、ビール500ml 1本（チューハイだと7%350ml 1本・9%280ml 1本）を分解するのに、実は**約5～6時間**かかります。純アルコール量とアルコール分解時間を把握するツール「**アルコールウォッチ**」があります。一度、試してみてください！！

厚生労働省：依存症の理解を
深めるための普及啓発事業特設サイト



これを機にみんなで自分のお酒の飲み方、見直した方がええな～！
ちょっと、医者さんの話も聞いてみたいなあ～



アルコール
専門医

それでは、私から飲酒が身体に与える影響を簡単にお話しましょう！
高齢者は、酔いやすくなり、一定量を超えると認知症の発症の可能性が高まります。転倒や骨折、筋肉の減少の危険性も高まります。
若年者は、脳の発達途中であり、多量飲酒によって脳の機能が落ちたり、高血圧等の健康問題のリスクが高まる可能性があります。
女性は、月経不順や不妊につながったり、肝硬変など臓器障害が起こりやすいのと、アルコール依存症にもなりやすいです。
アルコールでお困りの場合は、**専門医療機関**や、**自助グループ**があります。
今回はアルコールに悩む人たちの**自助グループ**を紹介しておきます。



名称	内容・会場	問い合わせ先	QRコード
断酒会	お酒に悩む人たちによる、お酒に悩む人たちのための自助グループ。当事者や家族が断酒例会に参加して率直に体験を語り、聴くだけです。 東大阪市内：布施西・太平寺・鴻池・若江・枚岡・布施など10か所	大阪府断酒会 電話 072-949-1229 FAX 072-933-1220	
AA (アルコール・リクス・アノニマス)	お酒を飲まない生き方を手にし、それを続けていくために自由意志で参加している世界的な団体。 AA 生野グループ（河内永和駅 徒歩5分）・ AA 枚岡グループ（瓢箪山駅 徒歩15分）	関西セントラルオフィス 電話 06-6536-0828 FAX 06-6536-0833	

私の体験談 その1

私が飲酒運転で逮捕されたのは、2002年に罰則が強化された直後でした。当時私は、30代前半で奈良の桜井市に住んでいました。そして、自宅近くの国道24号線では飲酒検問を多く実施していました。ある夜桜井から郡山に車で呑みに行き、国道を避けて裏道を帰っていました。そこで、パトランプに気が付いたものの、Uターンも出来ないまま、天理市立病院の前の検問で捕まりました。車から降ろされて、アルコールチェックの後、白線の上を歩かされました。何とか線の上をよろけずに歩けたので酒酔いではなく、酒気帯び運転で反則切符を切られました。

その後天理署に連行され罰金30万円と言われ、一括で払えないと言うと、拘置所で一日5,000円の作業で払う様に言われました。その後、パトカーに乗せられて家まで送り届けられました。家で待っていてくれた両親に反則切符を見せ、私は自分の部屋に戻りました。翌朝両親から説教を喰らい、渋々反則金は出してもらいました。最終の罰則が90日間の免許停止でした。その後、断酒会にも繋がり呑まない仲間と楽しくドライブを楽しんでいます。残念ながら迷惑をかけた両親は他界してしまい、償いはできませんが、これからも飲まない生活を仲間と共にエンジョイしたいと思います。

東大阪断酒会 会員

私の体験談 その2

初めてお酒を飲んだのは、小学校2年生の時でした。そして小学校5、6年生の頃には喜んで父の晩酌に付き合う様になりました。

中学の頃から家のお酒を勝手に飲み、家のお金をくすねて学校の帰りにビールの自動販売機で隠れて買うようになりました。車の運転をする頃になると飲みながら運転していました。

何度か警察に止められましたが、当時は“ちょっと車を脇によせて少し寝てから帰りなさい。”ですみました。お酒に飲まれなかったら運転は大丈夫という認識に徐々に変わり、飲みながらの運転が常態化していきました。20代前半の時、母親が交通事故でひき逃げに遭いました。加害者は飲酒運転でした。母は今も寝たきりです。

気がおかしくなる程怒りましたが、その一方で私は、仕事の帰りにサイドブレーキと座席の間にビールやチューハイを挟んで飲みながら運転し、空き缶が出来ると後ろの座席に放り投げていました。運転席の下は空き缶だらけ、別に気にしませんでした。加害者のように事故を起こさなかったのは運が良かっただけだと思います。

母の事故の裁判は何年もかかりました。仕事のストレスも加わり、さらにお酒が手放せなくなりました。裁判や介護も姉妹に押し付けました。

私はお酒と仕事だけの生活を送りました。何年かするとお酒が最優先になり、離婚もし、仕事も無くなりました。お酒が止まる迄5年程かかりました。今、10年程お酒を止めています。

アルコール依存症 当事者

医療機関、回復施設、自助グループ等の情報は、
大阪府・大阪市ウェブサイト『おおさか依存症ポータルサイト』参照



ひあかもか通信 第27号

製作：東大阪市アルコール関連問題会議（2025年4月）

事務局：東大阪市保健所 健康づくり課

保健所のアルコール関連問題対策を掲載しています。

