

『青少年指導センター相談室だより6月号』

お酒とタバコは20歳から。【百害あって一利なし】

大人はリスクを把握して適切に、未成年はダメ“絶対”

【1】これ以上飲むと“死のリスク”？ アルコール適正量。

瓶ビールなら、男性は中瓶2本、女性は中瓶1本。ワインなら、男性はグラス4杯弱、女性は2杯弱。
これが、生活習慣病のリスクを高めるとされる1日当たりの「純アルコール量」です。
これ以上の飲酒は、**大腸がん**や**脳梗塞**の発症リスクを高めます。

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」参照



【2】“がん”にならないためには、まず禁煙。

がん全体うち、男性は29%、女性は3%、タバコが原因。
タバコを吸っていないければ、日本人全体では毎年約9万人が“がん”にかからなくて済むはず。

国立研究開発法人 国立がん研究センター ホームページ参照

【3】20歳未満が摂取すると…？

人間の脳は20歳前後まで成長を続けます。
未成年のアルコールの摂取は、“脳にダメージ”が。
また、大人でもリスクの高い喫煙。
20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、

非喫煙者に比べて5.5倍。

厚生労働省ホームページ、日本経済新聞 ホームページ参照

“流山市青少年指導センター相談室”では、

青少年専門相談員が不登校や養育・就労など、青少年とそのご家族等の悩みをお聞きます。
誰にも相談できないでお困りの方、1人で悩まず、お気軽にご相談ください。

 **04-7158-7830**
な や み ゼ ロ

相談受付 月～金曜日、午前9時30分～午後4時30分。対面相談は要予約。

定休日 年末年始、土日祝日。 **対象** 概ね20歳までの青少年とそのご家族等。

流山市教育委員会 生涯学習部 文化芸術・生涯学習課 青少年指導センター

流山市 青少年相談

検索



流山市中110番地 流山市生涯学習センター（流山エルズ）C館2階

流山市
Nagareyama City

森のまち
一番近い
都心から