

20歳未満はお酒を飲んではいけません

好奇心や友達のすすめなどにより、「お酒を飲んでみたい」という気持ちが出てきてしまうことがあります。20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。

また、周りが飲酒を強要することはアルコール・ハラスメントになります。周囲の大人が責任を持って20歳未満の飲酒を防ぎましょう。



20歳未満の飲酒が及ぼす影響

- **脳の細胞を壊す**

アルコールが脳の細胞を壊すことで、記憶力や思考力、判断力の低下を引き起こします。

- **骨の成長を妨げるリスク**

成長期にお酒を飲むと骨の成長が遅れる原因になります。

- **肝臓への影響**

肝臓の機能が未完成のため、アルコールを分解する働きも十分ではありません。大人に比べて臓器の病気の危険性が高まります。

- **依存症のリスク**

飲酒を始める年齢が若いほど、アルコール依存症になりやすいと言われています。



お酒との付き合い方に困っている人の相談機関

お酒が切れると寝汗、微熱、悪寒、下痢、不眠などの症状が現れる場合はアルコール依存症の前兆です。

本人や家族だけで解決しようとせずに、相談機関へ相談しましょう。



	機 関	内容など	受付時間・電話番号など
相談・ 情報案内	三重県こころの健康センター (桜橋三丁目)	依存症専門面接・電話相談	面接相談…予約制 電話相談…水曜日13時～16時(祝・休日、年末年始を除く) ☎253-7826
	津保健所 (桜橋三丁目)	こころの病気や悩み相談	月～金曜日8時30分～17時(祝・休日、年末年始を除く) ☎223-5057
	市健康づくり課	健康に関すること、こころの健康に関する事など	月～金曜日8時30分～17時15分(祝・休日、年末年始を除く) ☎229-3310
	NPO法人 三重ダルク (栄町三丁目)	アルコール・薬物・ギャンブル問題の相談、回復支援のためのグループミーティングおよび各種セラピー	毎日9時30分～18時 ☎222-7510
	NPO法人 ASK (アルコール薬物問題全国市民協会) (東京都中央区)	治療相談先・自助グループなどの情報案内	月～金曜日10時～18時(祝・休日、年末年始を除く) ☎03-3249-2552 NPO法人ASKホームページに相談先一覧あり
自助 グループ	AA(アルコールリクス・アノニマス) 中部北陸セントラルオフィス(CHCO) (愛知県名古屋市中区)	アルコール依存症からの回復を目指す人たちのグループ (対象: 当事者、家族)	月・水・金曜日12時～17時(祝・休日、年末年始を除く) ☎052-915-1602
	公益社団法人 三重断酒新生会事務局 (四日市市)	本人と家族の会 (対象: 当事者、家族)	☎059-397-3572 ※時間帯によっては対応できないこともあります。
医療機関	三重県立こころの医療センター (城山一丁目)		外来診療日時…月～金曜日8時30分～17時15分 (祝・休日、年末年始を除く) ☎253-3120
	国立病院機構榊原病院 (榊原町)		外来診療日時…月～金曜日8時30分～17時15分 (祝・休日、年末年始を除く) ☎252-0211