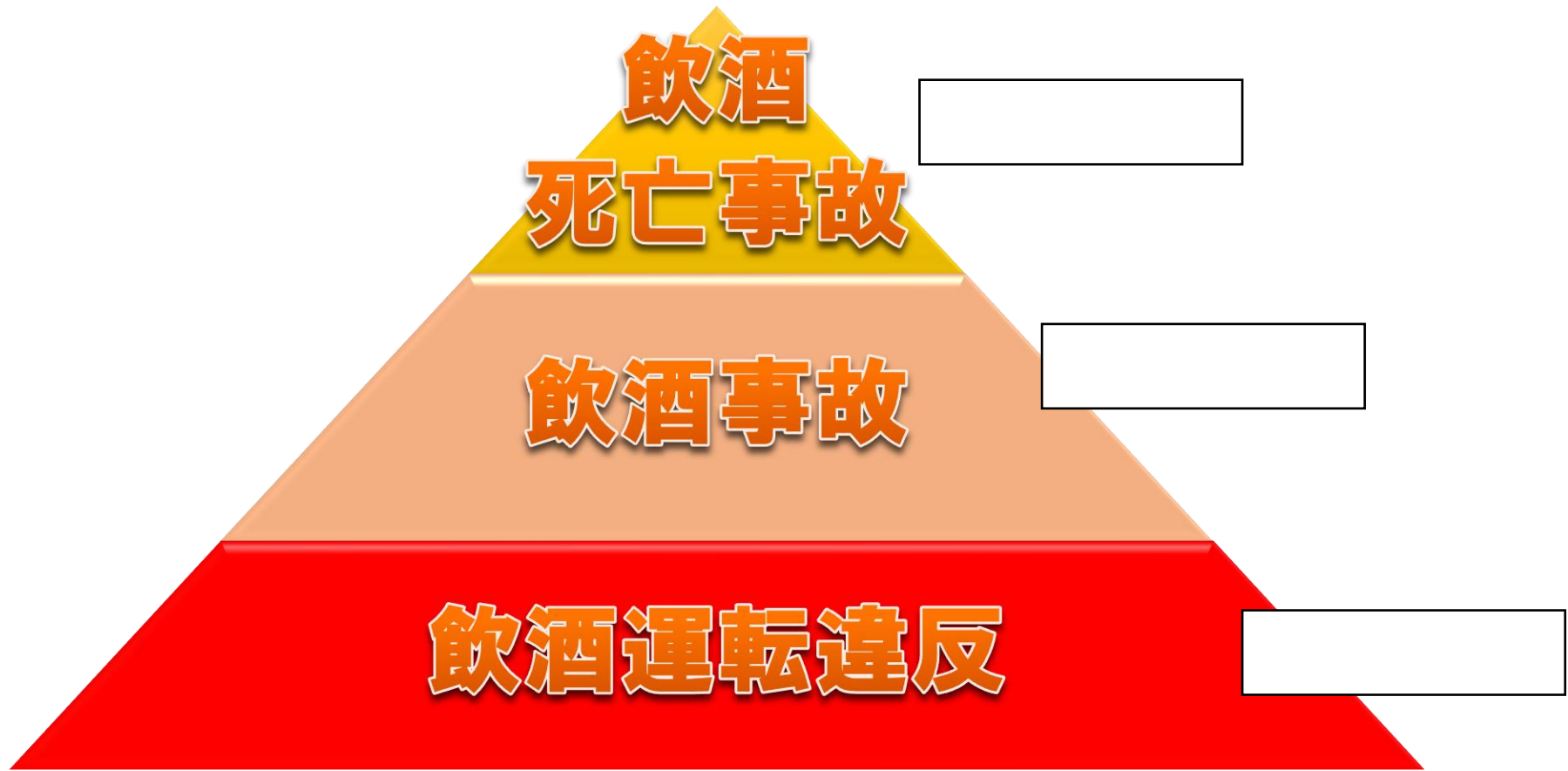


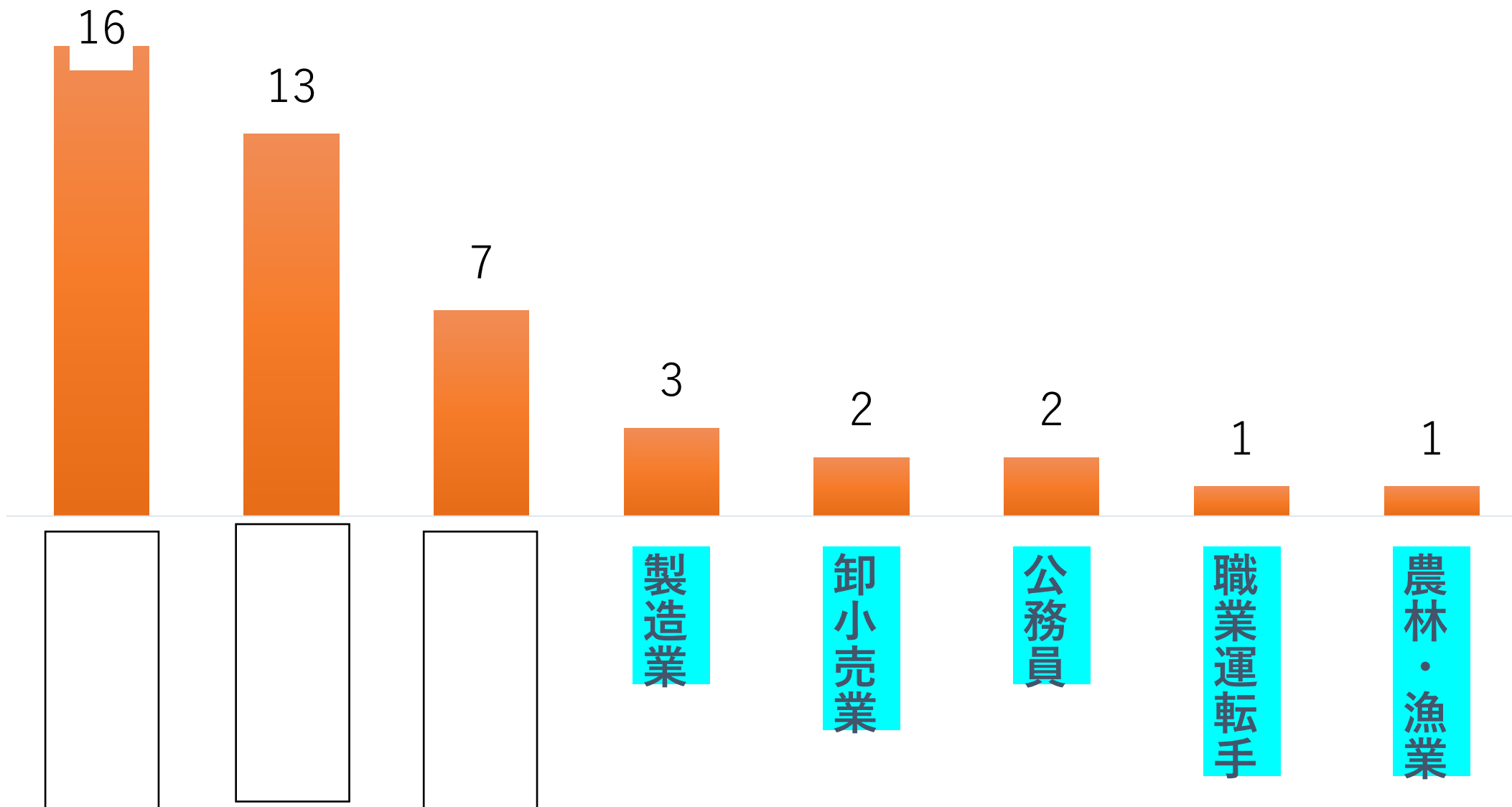
わが国日本の飲酒運転(2024)

飲酒教育
演習シート 1



この時間だったら… 警察いねーだろ… タクシー代きついなあ…
このくらいの量なら… 今までつかまったことねーし ウチすぐソコだし…

しずおかの飲酒運転者、職業は？（R 5）



アルコール常識クイズその1

飲酒による脳への影響があるのは、どっち？

若者



高齢者



アルコール常識クイズその2

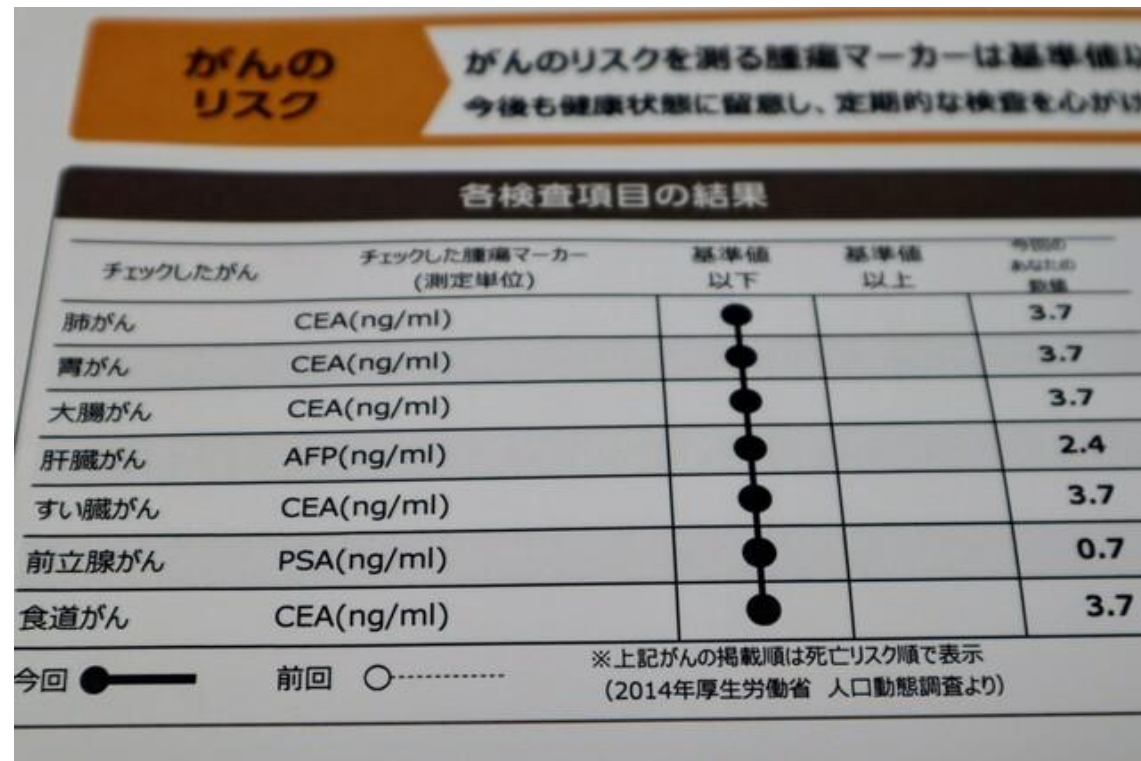
女性は男性より
お酒に（ ）体質だ。

弱い？



強い？

お酒は、がんの原因になる



○か×か？

純アルコール量について知ろう！



ビール
(度数 5%)

ml



日本酒
(度数 15%)

ml



ウィスキー
(度数 43%)

ml



ワイン
(度数 12%)

ml



チューハイ
(度数 7%)

ml



焼酎
(度数 25%)

ml

演習（摂取量の計算）



ビール5%を
中ジョッキ
(500ml) で2杯



日本酒（15%）
を1合



「 」単位
(g)

+

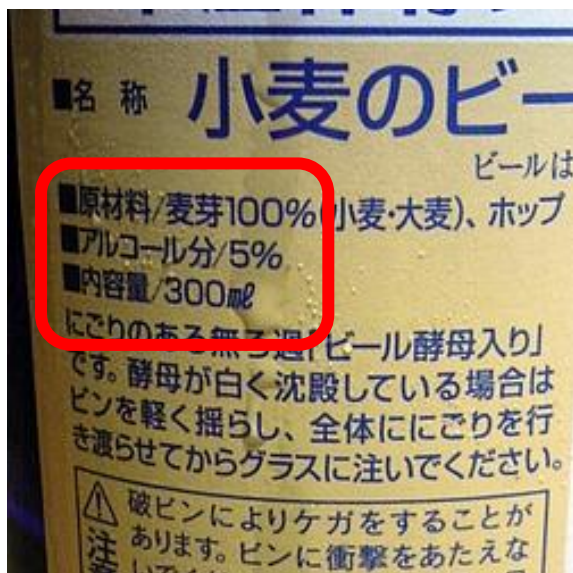
「 」単位
(g)

=

「 」単位
(g摂取)

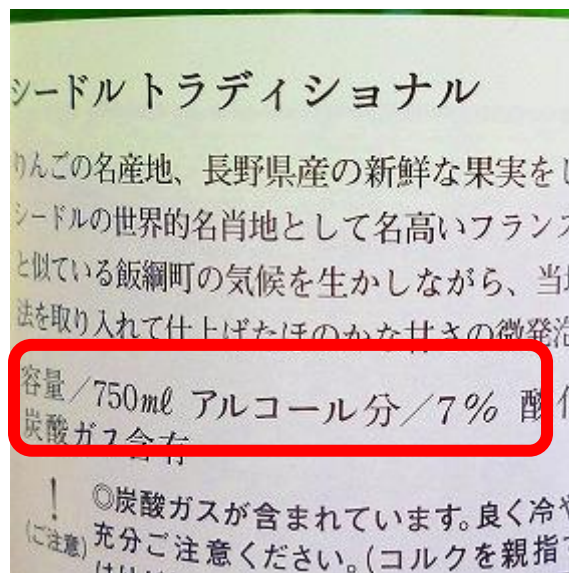
0.8

(内容量) ml × (アルコール度数) % × 0.8 (水とアルコールの比重)
= 純アルコール量



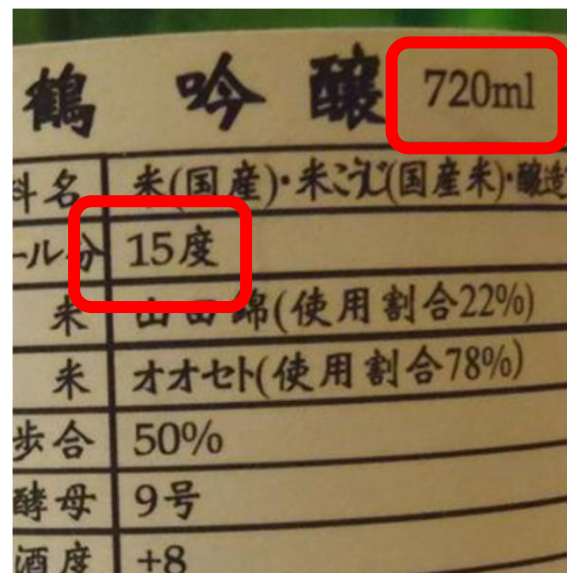
$300\text{ml} \times 5\% \times 0.8$
= 純アルコール量

g



$750\text{ml} \times 7\% \times 0.8$

= 純アルコール量 g



$720\text{ml} \times 15\text{度} \times 0.8$

= 純アルコール量 g

ストロングVSテキーラ



500缶 1本

「 」g

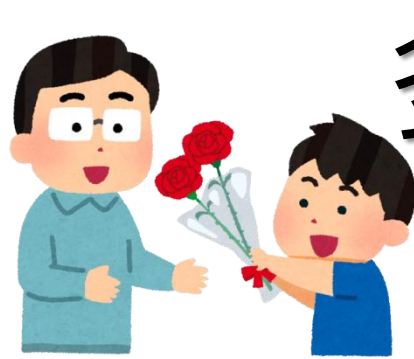
=
>
>



テキーラ(40%) 3杯

「 」g

お酒なんて、いつでもやめられる？



多くて %程度の
「生還」

機会
飲酒

習慣
飲酒

乱用

境界

依存症
初期

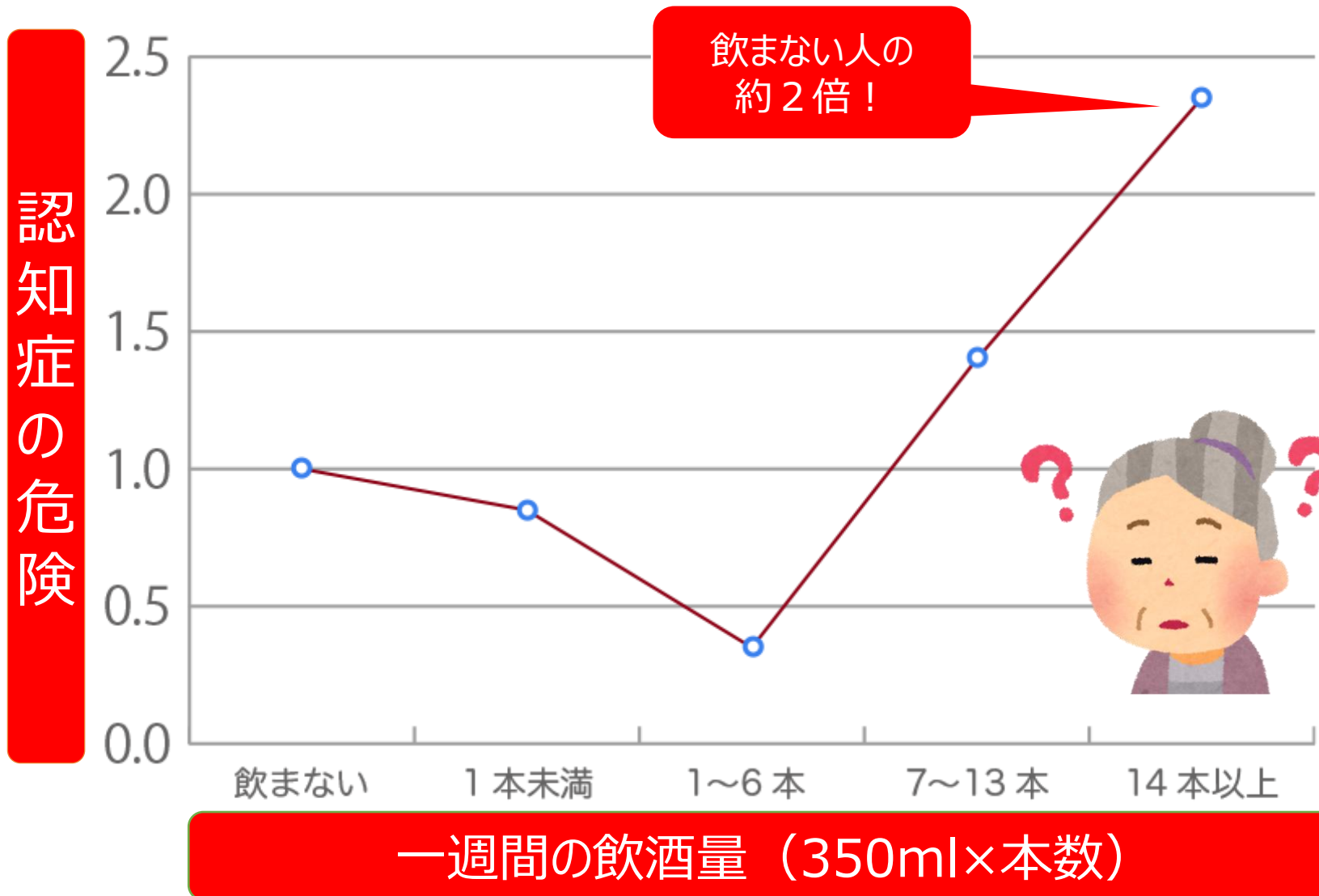
依存症
中期

依存症
末期

残り %は
断酒失敗



アルコールと（ ）の関係



飲酒の



0 単位		飲まないにこしたことない。	20才以下、妊娠授乳、 運転、服薬、
1 単位 (20g)		翌日に持ち越さない飲酒量	
2 単位 (40g)		生活習慣病リスク (男性)	
3 単位 (60g)		一回の多量飲酒	ケガや暴力事件などトラブルが 起きやすい
		習慣的多量飲酒	アルコール依存症リスク、飲酒 運転リスク

飲むとしたら . . .



月	火	水	木	金	土	日	純 アルコール量	リスク
							180g/週	大腸がん 脳出血 前立腺がん
							450g/週	アルコール 依存症リスク大
	休肝日 運動		休肝日 運動		レクリ エー ション	レクリ エー ション	60g/週	ほんとは少ない に超したことは ない

演習 休肝日宣言

飲まない曜日に休肝日と記入すること
飲む日に「単位（か純アルコール量）」を記入し、週の

[illegible]