

お酒とハッピーにつきあおう！

～ カラダの声をきく、適正飲酒のルール～

飲みすぎ注意！アルコールとカラダのマップ

気になる部位	アルコールが与える影響（ポップな解説）
脳・精神	ハメの外しすぎに注意！短期的には理性がまわらなくなったり、運動がフラフラに。長くヘビーに飲み続けると、将来の物忘れ（認知機能低下）や、お酒が手放せなくなる依存症のリスクを呼び寄せちゃいます。
肝臓	お酒の解毒でフル稼働！入ってきたアルコールのほとんどを健気に処理してくれています。でも許容量を超えて連日こき使うと、フォアグラ状態（脂肪肝）や肝炎、最終的にはカチコチの肝硬変になってストライキを起こします。
胃・食道・腸	デリケートな粘膜を刺激！強いお酒のストレートはダイレクトに壁を荒らし、胃炎や胃潰瘍のトリガーに。さらに、通り道である食道や胃のがんリスクをグッと高める原因にも繋がります。
心臓・血管	ドクドク高血圧の原因に！血圧をグイッと押し上げ、心臓に負担をかけます。お酒の席での動悸（不整脈）だけでなく、将来的な心臓病や脳卒中といった恐ろしいドミノ倒しの引き金になりかねません。
膵臓（すいぞう）	激痛のサイレント臓器！アルコールを壊すときに出る悪者が、膵臓そのものを攻撃します。激しい痛みを伴う急性膵炎や、気づかぬうちに進行して糖尿病を招く慢性膵炎のリスクを跳ね上げます。

明日からできる！カラダを守る4つのハッピー習慣

- | | |
|-------------------|--|
| 1. 空腹でカンパイしない！ | お腹が空っぽの状態で飲むとアルコールが急吸収されて胃もカラダもびっくり。まずはおつまみを胃に入れてバリアを張りましょう。 |
| 2. 「和らぎ水」を相棒に！ | お酒の間には必ずお水や炭酸水をチェイサーとして挟むこと。飲みすぎを自然にセーブできて、翌朝のすっきり感が全然違います！ |
| 3. 週に2日は「休肝日」！ | 毎日フル稼働の肝臓にも週末を。週に最低2日は全くお酒を飲まないお休みの日を作って、元気をリチャージさせてあげてください。 |
| 4. 無理強い・イッキは絶対NG！ | お酒の強さは人それぞれ。自分のペースを守るのと同じくらい、まわりの人のペースや体質をリスペクトするのが大人のマナーです。 |

飲酒運転根絶 交通安全情報



警視庁交通部

飲酒運転には**厳しい罰則と行政処分**があります！

酒酔い運転

2026年(令和8年)
7月21日から
数値基準導入！！



「酒酔い」とは、①又は②の状態

- ① 呼気中アルコール濃度0.5mg/L以上
(血中アルコール濃度1.0mg/mL以上)
- ② その他アルコールの影響により正常な運転ができないおそれがある状態

罰則

運転者

5年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金

車両等の提供者

5年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金

酒類の提供者・車両の同乗者

3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金

行政処分

基礎点数：35点

免許取消し 欠格期間3年

※1, ※2

※1 前歴及びその他の累積点数がない場合

※2 欠格期間とは、取消処分を受けた者が運転免許を再度取得することができない期間をいう

酒気帯び運転

罰則

運転者

3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金

車両等の提供者

3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金

酒類の提供者・車両の同乗者

2年以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金

行政処分

■ 呼気中アルコール濃度

0.25mg/L 以上 0.50mg/L 未満

基礎点数：25点

免許取消し 欠格期間2年※1, ※2

■ 呼気中アルコール濃度

0.15mg/L 以上 0.25mg/L 未満

基礎点数：13点

免許停止 期間90日※1

警視庁公認
交通安全
情報サイト

交通事故を防ぐ、簡単だけど、効果のある方法が満載！

TOKYO SAFETY ACTION

<https://www.safetyaction.tokyo/>



秋の夕暮れ ライトと反射材で守る命



秋の9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」
秋の全国交通安全運動

令和8年9月21日月～9月30日水



チャイルドシート着用推進
シンボルマーク「カチャビヨン」



内閣府ホームページ

歩行者



歩行者の安全
確保と反射材用
品の着用促進

自動車



夕暮れ時の早め
のライト点灯と飲
酒運転や「ながら
スマホ」の根絶

自転車



自転車・特定小型
原動機付自転車の
交通ルールの理
解・遵守の徹底