

緊急時の対応策（学生関係）

学生の皆さんの周りにはトラブルの要因がたくさんあります。もしトラブルに巻き込まれたときは、迷わず学部事務室、学生部学生支援課又は指導教員等へ相談しましょう。

(1) 交通事故が発生した場合

◆ 加害者となった

- ① 速やかに警察署へ通報する
- ② けが人が出た場合は早急に消防署に通報するとともに、被害者の救護に当たる
- ③ 車を動かせる場合は安全な場所に移動し、危険防止に努める
- ④ 大学（指導教員、学部事務室又は学生部学生支援課）、守衛室（学内の場合）に連絡する
- ⑤ 被害者及び家族に対し、誠意をもって対応する

◆ 被害者となった

- ① 大学（指導教員、学部事務室又は学生部学生支援課）に連絡する
- ② 大学構内で発生した事故は守衛室へも連絡する
- ③ 通学中の事故は、学研災等の保険の認定対象（学研災等に加入していることが条件）となる場合もあるので、学生部学生支援課に相談する

◆ 交通事故を引き起こさないために

- ① 飲酒運転は絶対にしない
- ② 制限速度を守る。大学構内の制限速度は時速 20km
- ③ 無免許運転をしない
- ④ 眠気がするときは運転しない
- ⑤ 交通ルールを守る
- ⑥ 大学構内でも運転の際はシートベルト、ヘルメットを着用する（道路交通法の適用対象）

(2) 痴漢・暴漢・盗撮被害に遭った場合

- ① 直ちに警察に通報する
- ② 大学構内であれば守衛室、指導教員、各学部事務室又は学生部学生支援課へ通報する
- ③ 一人で悩まず友人や学生相談室、ハラスメント相談支援センター、保健管理センター等へ相談する

◆ 痴漢・暴漢への対応策 ※「(11) 防犯対策」も参考にしてください。

- ① 暗い場所、寂しい場所を通らない
- ② 危険を感じたら大声を出して助けを呼ぶ
- ③ 夜間の外出はなるべく控える
- ④ 部屋の戸締まりはきちんとする

(3) 飲酒の場でこんな症状が出たら救急車を要請

- ① 急性アルコール中毒にかかった
- ② 意識がない。ゆすっても、つねっても起きない
- ③ 全身が冷えきっている
- ④ 呼吸が変だ。ゆっくり途切れたり、浅くて早い
- ⑤ 大量の血や食物を吐いている
- ⑥ 失禁している

※ 救急車を要請するとともに大学（指導教員、学部事務室又は学生支援課）、家族に連絡してください。

◆ お酒と上手な付き合い方

- ① 未成年者の学生には飲ませない、強要しない
- ② 未成年者の学生は飲まない
- ③ イッキ飲みをしない、させない
- ④ 無理強いをして飲ませない
- ⑤ 泥酔状態になるまで飲まない
- ⑥ 体調が悪いときは飲まない
- ⑦ 翌朝の運転は控える

(4) 大学構内で拾い物をした場合

- ① 教室等施設内外で拾い物をした場合は、その施設を管理する事務室へ、共通教育棟及びその周辺で拾い物をした場合は学生部学生支援課へ届けてください。
- ② 学生部学生支援課では、拾得物は「拾得物受付簿」に掲載していますので、事務室内に備え付けている受付簿をご確認ください。
- ③ 所持品等を紛失した場合は、近くの学部事務室又は学生部学生支援課へ申し出てください。

(5) 盗難に遭った場合

- ① 速やかに警察署へ通報する ② 指導教員、学部事務室又は学生部学生支援課へ連絡する
- ③ 大学構内であれば、守衛室にも連絡する

◆ 盗難の防止

- ① 体育実技等授業の際は、現金や貴重品を担当教員に預ける等の工夫をする
- ② 課外活動中は、各団体で防止策を検討し実践する

(6) 消費生活のトラブル防止（契約の基礎知識）

① 契約とは

契約とは「約束ごと」のことです。ただし、授業終わりに一緒に食事をする約束をして、一方がその約束を破ったとしても相手にはほとんど損害を与えないので、このような約束ごとは契約ではありません。契約とは、「一方が約束を破ることで他方に損害を与えた場合、常識で考えて保護に値する約束ごと」をいいます。契約は口頭でも成立しますので、口約束しただけと安易に考えてはいけません。

② 契約書とは

契約書とは約束ごとを文章にしたものです。契約書を作るかどうかは「契約自由の原則」により約束した者同士がお互いに合意し、自由に決めることになっています。

しかし、消費者に関わりの深い「訪問販売法」、「割賦販売法」、「貸金業規制法」等では、業者は契約書を作成して消費者に交付することを義務付けている場合もあります。

わざわざ契約書を作るのは、約束ごとを文章にして契約内容をはっきりさせることによってトラブルを防止し、契約書を読むとどちらの言い分が正しいかが分かり、トラブルの解決に役立つからです。

③ 署名捺印

契約書には通常約束した者がお互いに署名します。署名があれば捺印は通常不要ですが、より信用度を持たせるために捺印する場合があります。なお、記名（印字やゴム印、代筆）単体では法的効力は持ちませんので、本人が捺印することで法的効力を持ちます。

④ 契約した者の責任

契約した者は、お互いの約束を守る責任があります。ただし、約束ごとは正常な状態で取り決められたものでなければなりません。「だまされたり、おどされたり、弱みや無知」につけ込まれたりして取り決められた契約については相手を保護する必要がないので、契約を解除したり、取り消したり、あるいは当然無効となって契約の責任を果たす必要がありません。

⑤ 保証人、連帯保証人の責任

保証人も連帯保証人も、他の者の債務（借金）を保証することにおいては同じですが、保証の程度が違います。保証人は債権者（貸した人）からの請求に対して「債務者（借りた人）に先に請求せよ」と言えますが、連帯保証人の場合は債務者と同じ責任がありますのでこのように言える権利がありません。

⑥ クレジットカード

クレジットとは「信用」という意味です。その信用をもとに商品を買ったり、サービスを受け、その代金を分割払い等で返済するシステムです。クレジットは現金を扱う必要がなく便利なものですが、「借金」と同じですから後で必ず返さなければなりません。

⑧ 名義貸し

知人や友人からクレジットを契約するのに「絶対に迷惑をかけないので名前だけを貸してほしい」と言われ、安易に承諾したところ、しばらくして信販会社から代金支払請求が来たといった例が見られます。これは「名義貸し」と呼ばれ、様々なトラブルの原因になります。

名義貸しは、あなた自身が支払わなければなりませんので、名前を貸すのは絶対に止めましょう。

(7) 仮想通貨（暗号資産）の儲け話への注意喚起

県内の高校生、専修学校生及び大学生の間で仮想通貨（暗号資産）の儲け話が広がっています。投資に関する相談として、①お金を預けても預かり証や契約書の交付がない、②解約・返金を申し出ても応じない、③契約相手の連絡先が不明等の相談があります。トラブルに発展すると、お金を取り戻すことは極めて困難で、最終的には泣き寝入りするケースがほとんどです。

一人ひとりが危機管理意識をしっかりと持ち、被害者にも加害者にもならないように十分注意してください。なお、仮想通貨の儲け話や類似の情報がありましたら、沖縄県消費生活センター又は消費者ホットラインへご連絡ください。

<次のキーワードに注意>

- ・〇〇さんに預けたら儲かる
- ・絶対儲かる
- ・お金を（紹介者が）預かる
- ・誰でも簡単にできる
- ・手続きを代わりにやる

◆ 沖縄県消費生活センター ・ 消費者ホットライン

沖縄県消費生活センター 相談窓口 TEL : 098-863-9214

消費者ホットライン 188（局番なし）

(8) 振り込め詐欺被害防止対策

携帯電話やインターネット利用料、パソコンサイト利用料等を名目に架空の使用料金を請求する内容のメールが送りつけられ、現金をだまし取られる詐欺が多く発生しています。その大半は若者が被害となっていますので、被害に遭わないよう気をつけてください。

<被害に遭わないために>

- ・身に覚えのない請求に関するメールは無視する
- ・「返信しない」「電話しない」「振り込まない」等、相手に自分の情報を与えない
- ・必ず誰か（家族や友人、警察の相談窓口等）に相談する
- ・沖縄県警察の振り込め詐欺専用メール（furikome110@police.pref.okinawa.jp）へ転送する
- ・何度も請求メールが来る場合は、フィルタリング機能により受信しない又はアドレスを変更する

(9) 悪徳商法

若者をターゲットにした悪徳商法（キャッチセールス、アポイントメント商法、マルチ商法等）が後を絶ちません。「楽しいことや新しいことが大好き」、「きれいになりたい」、「リッチになりたい」等、相手の心理につけ込んだ「おいしい話」に気をつけましょう。

① キャッチセールス

街角でセールスマンが声をかけてくる商法（商材：エステティックサロンや化粧品販売等）
タダより恐いものではありません。無料体験というものには要注意です。

② アポイントメント商法

電話や手紙等で「あなただけが選ばれた」等と消費者の自尊心を煽る商法（商材：資格や会員権等）
「アンケート調査」という言葉に気をつけましょう。実は契約をさせられることもあります。

③ マルチ商法

商品を守るより、販売する会員を勧誘することに重点を置いている商法（商材：健康食品や寝具類等）
知らぬ間に自分が加害者になるケースもありますので注意しましょう。

(10) クーリング・オフ制度

訪問販売等で契約してしまった場合、一定要件のもとであれば消費者が業者との間で締結した契約を一方的に解除できる制度です。なお、一般の店舗販売や通信販売にはクーリング・オフ制度は適用されません。

① クーリング・オフ期間

- ア. 訪問販売（アポイントメント商法、キャッチセールス等） 8日間
- イ. 電話勧誘販売（資格商法等） 8日間
- ウ. 連鎖販売取引（マルチ商法） 20日間

② 訪問販売の場合のクーリング・オフできる要件

- ア. 訪問販売法で指定された商品・サービス・権利であること
 - イ. 化粧品・健康食品等の消耗品は未使用分のみ
 - ウ. 代金の総額が3,000円以上であること
- ※ 上記以外でもクーリング・オフできる場合があります。

③ 法律によるクーリング・オフは書面で行います。

書き方等については最寄りの消費生活センター等で教えてもらいましょう。

(11) 防犯対策

① 通学路等における被害防止

- ア. 夜間の一人歩きはできる限り避け、外灯等の明るい道を選ぶ
- イ. 携帯電話やメールに夢中になって歩かない
- ウ. 夜間の通学やアルバイトの出勤等は、交通機関の利用若しくは家族や友人、知人等複数で行う
- エ. 単独通学等の場合は、防犯ブザー等の防犯グッズを携帯する
- オ. ひたたくり防止のため、バッグ等は進行方向の反対に持ち、車道側を歩かない

② アパートや住宅における被害防止

- ア. 5つの「かける」運動を励行する
 - ・防犯について「気にかける」
 - ・鍵かけチェックに「手間をかける」
 - ・外出の際は隣近所に「声をかける」
 - ・いつでも「鍵をかける」
 - ・防犯器具に「コストをかける」
- イ. 洗濯物に注意する（一人暮らしと悟られないように、子供や男性用の衣類を干すなど）
- ウ. 建物の周囲に足場となるような物を置かない

③ 不審者（車）への対処

- ア. 「イカ」「の」「お」す「し」で対処する
 - ・甘い言葉に誘惑されて「イカ」ない
 - ・緊急の場合は「お」おきな声で助けを求める
 - ・知らない人の車に「の」らない
 - ・不審者について「し」らせる
- イ. 「子ども110番の家」へ駆け込み、助けを求める（日頃から確認しておくこと）
- ウ. 不審者（車）を見かけたら、人相、特徴、車両番号を110番通報し、交番・警察署へ連絡する
- エ. つきまとい、声かけ事案等の不安な出来事は、交番・警察署、警察相談窓口（#9110）に相談する

(12) 薬物乱用に関する注意喚起

近年、若年層を中心とした薬物乱用が大きな社会問題となっており、沖縄県でも未成年者による薬物事件が続発していることから、本学も、昨今の若年層の薬物使用等について強い危機感を募らせています。薬物乱用は、次のような影響をもたらします。

- ① 精神や身体に悪影響をおよぼす
- ② 薬物乱用を自分の意思では止められなくなる
- ③ 幻覚や妄想が現れ、重大犯罪を引き起こす場合がある
- ④ 法律で厳しく禁止されており、厳罰を受ける
- ⑤ 友人や家族関係の崩壊につながる

今般の県内外における高校生や大学生による薬物事件等を他山の石として、くれぐれも違法な薬物に関わることがないようにご注意ください。なお、違法薬物等に関して何かしら相談・悩み事等がある場合には、指導教員等又は保健管理センターにご相談ください。

(13) 廃棄物の処理

ゴミの持ち込みは犯罪です。本学ではカメラや警備員の監視の下、身分や理由を問わず警察に通報しています。本学の学生であっても対応は変わりません。



冷蔵庫、洗濯機、扇風機、ソファー……。もういらないけど、捨て方もよくわからないし、お金がかかりそう……。大学のゴミ置き場に持っていけば、誰かが処分してくれるはず。皆やっているだろうし……。大丈夫でしょ！



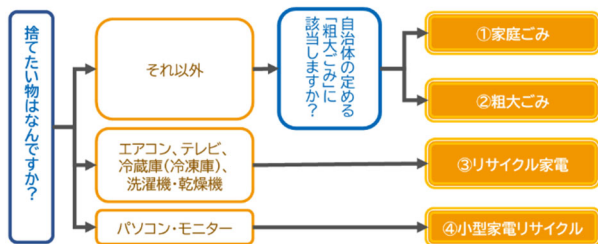
しまった!! ゴミ出しの日に寝坊しちゃった。仕方がない。大学まで持って行って捨てちゃおう。

本学に捨てられた不法投棄物の山



- 写真の投棄物の処理費用は176万円でした。この費用は、本来であれば教育・研究環境を整備するための予算から支払っています。
- 写真のようなケース以外にも、以下の行為は不法投棄と見なされます。
 - ・ 構内集積所に許可なく廃棄物を置く行為
 - ・ 構内ゴミ箱に家庭ゴミを捨てる等、ゴミを持ち込む行為
- 「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、罰則が科せられます（5年以上の懲役若しくは1千万円以下の罰金）。不法投棄への荷担は、大学の環境整備を遅らせるだけでなく、あなたの学生生活に著しい不利益をおよぼすこととなりますので絶対にしないでください。

これで完璧！ ゴミ出し確認チャート ※個人家庭ごみについて



- ① 家庭ごみ 各市町村が指定する分別方法・指定ゴミ袋・回収日をチェックしましょう
大きさや重さがある程度を超えるもの、市町村が指定するものは粗大ごみ扱いとなります。スーパー・コンビニ等でステッカーを買い、自治体ホームページで回収依頼の方法について確認しましょう
- ② 粗大ごみ 一部家電は、リサイクルすることが法律で定められており、ごみとして処分することができません。余裕をもって下記の手続きを調べてください
自治体が電気屋さんへ連絡し、回収の予約と料金支払いを行います。「家電リサイクル回収」などで検索するとWEB申込などのサービスもありますよ！
- ③ リサイクル家電 パソコン等も同様に回収サービスを利用して手放します。この時、個人データの消去などを忘れずに！
- ④ 小型家電リサイクル

■大学付近の市町村のごみ出しに関する情報

西原町

分別

粗大

担当: 総務部 環境安全課

中城村

分別

担当: 住民生活課 生活環境係

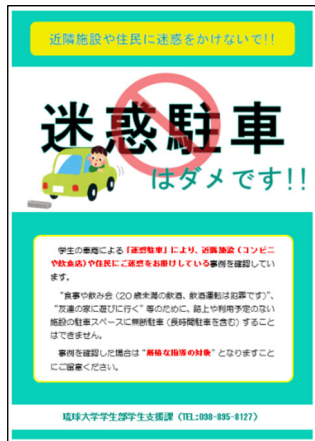
宜野湾市

分別

粗大

担当: 市民経済部 環境対策課 清掃指導係

(14) 「迷惑駐車」と「入構許可証の複製・不正譲渡」の防止



- ◆ 学生による近隣施設（コンビニエンスストアのような店舗）、私有地（アパート・個人宅）及び路上への迷惑駐車を多数確認しています。

<主な発生状況>

- ・ 友人との待ち合わせ
- ・ 駐車した店舗と関係のない施設や友人宅へ移動・滞在
- ・ 飲食前後の長時間放置
- ・ 駐車していたことを忘れた など

迷惑駐車は**故意の有無にかかわらず、相手の「時間」や「(店舗にあっては)利益を得る機会」を奪う可能性がある行為**です。

学生自身の個人的なトラブルではありますが、近隣施設等へ実害がおよぶ行為を大学として見過ごすことはできませんので、迷惑駐車は絶対に行わないでください。**行為を確認したときは厳格に指導**します。

なお、**警察に通報された例や、指導教員や学部事務職員が同伴のうえで謝罪するまでは車両を移動させない対応をとる店舗もあります**ことをご承知おきください。

<このような考え方はダメです!!>

- ・ 少しの間（時間）だから…
- ・ 他に空きスペースがあるから1台くらいは…
- ・ 近くに停めるところがないから仕方がない
- ・ 友人も駐車したことがあると言っていた（他の人も停めている。自分だけではない）
- ・ コンビニ利用者は駐車無料だから、長時間停めても文句は言われないうらう



- ◆ 車両通学するためには、入構（駐車）許可証を取得する必要があります（「構内交通対策」参照）。

近年、発行された許可証を複製（カラーコピー）して、許可を得られない学生へ譲渡する事例を確認しています。

- ・ 休日に部活の集まりがあるので、先輩からコピーをもらった
- ・ 友人が困っていたので自分のものをコピーして渡した

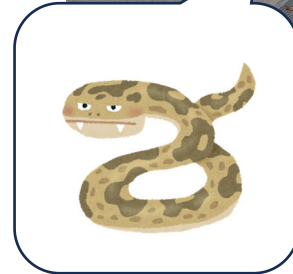
複製すること、複製物を譲渡すること、複製物を受け取ることは不正行為です。**確認したときは厳格に指導**します。

(15) ハブに注意

構内でハブの咬傷被害が報告されています。

ハブは夜行性で日中は穴などに隠れているとされていますが、本学では、歩道や車道での目撃情報も多数報告されています！！

- ・ 枝かと思ったらハブだった。
- ・ 木の上にハブがいた。

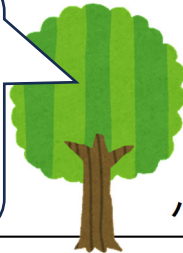


ハブの活発になる時期

5月から6月、9月から11月はハブが活発になる時期です。

また、ハブを含め沖縄に生息しているへびは**冬眠しません！**

ハブは木にも登ります。



ハブが好きな場所

- ・ 日陰や湿気の多い場所
- ・ 小動物がいる環境（例：草むら、岩陰、水辺）

ハブを発見した場合の報告先 職員課職員係 (098-895-8027)

6 ハブに咬まれた場合の応急処置

Emergent Measure for "Habu"(Venomous Snakes) Bites

[ハブ咬傷の判断の目安は痛みと腫れ 咬まれたら2～4本の牙の跡]

Habu bites may be judged by pain and swelling. The two to four fang marks may be observed.

① 毒を体外に排出し体の安静を保つ。

Discharge the poison and keep rested.

- 傷口から血液とともに口で吸い出す（虫歯があっても吐き出せば通常影響はない）又は吸引器を使って毒を体外に吸い出す。

Discharge the poison using the mouth. (the cavity of the tooth may be ignored when the poison is spit off.) Or discharge the poison using a suction tool.

- 傷口からからだの中心部に近い方をヒモやタオルで軽く縛る。

Lightly bind a portion closer to the body than an injured part with a rope or towel.



② 処置と並行して患者を安静にさせ琉大病院救急部に電話連絡し直行する。

Parallel to a treatment, keep the person rested, call to the Emergency Department of University Hospital and transport him/her to the hospital.

琉大病院 救急部 電話 098-895-1333

Emergency Department, University Hospital 098-895-1333

重傷の場合

In case of Serious Injury

(昼間) 指導している教員および各学部総務係へ連絡。

Daytime: Notify the Administration Division of each department and professors in charge.

(夜間・休日) 千原地区 千原北口 守衛詰所 電話 098-895-8081

上原地区 上原地区 守衛詰所 電話 098-895-3331 (内線2000) へ連絡。(守衛詰所→各学部緊急時担当者→関係教員・保護者へ通報)

Out-of Hours: Students in Senbaru area, North Gate Guard Station 098-895-8081

Students in Uehara area, Uehara Campus Guard Station 098-895-3331 (ext.:2000)

Notification: Guard Station → Staff members in charge of emergency at each department → academic advisors and guardians.

安全衛生マニュアル

琉球大学公式 HP 「琉大の刊行物」

<https://www.u-ryukyu.ac.jp/aboutus/publications/>



自分のからだは自分で守る

20歳未満の者が
お酒を飲んで
はいけない
5つの理由



「身体の大きさは親と同じくらいだし、肉体的には自分はもう大人。

だからお酒を飲んでも平気なはず。」と

あなたは思っていないですか？

しかし、みかけは大人と変わりがなくてもあなたの身体は未完成、

まだまだ成長の真っ最中なのです。

大人でも飲み方を誤ると大きな害があるアルコールは、

成長段階のあなたの心身にとっては害になるだけ。

20歳未満の者の飲酒が法律で禁止されているのには

それだけの理由があるのです。



脳

の機能を低下させます

お酒に酔うとは？

飲んだお酒—アルコールは胃や小腸で吸収されて血液中に入り、全身をめぐるのち、肝臓で分解されます。**お酒に酔うという状態は、アルコールや、アルコールが分解される途中でできる物質がもつ神経毒性（中枢神経抑制作用）によって起こります。**

「酔い」は、血液中に含まれるアルコールやアルコールが分解されてできる物質の量(血中濃度)によって、「活発になる」状態から「集中力が低下する」状態、「まっすぐ歩けない」状態、「意識障害が起きる」状態、さらには「こん睡」状態となり、最悪の場合、「死亡」まで、いくつかの段階に分けられます。

血中アルコール濃度と酩酊症状

| 血中アルコール濃度 | 酩酊症状 |
|--------------|--|
| 20-50mg/dl | 気分さわやか、活発な態度 |
| 50-150mg/dl | 気が大きくなる、馴れ馴れしい、集中力の低下、心拍数・呼吸数の増加 |
| 150-250mg/dl | 構音障害、失調性歩行、複視、悪心・嘔吐、傾眠傾向、突拍子もない行動、反社会的行為 |
| 250-400mg/dl | 歩行困難、言語減衰、明らかな意識障害、粗い呼吸 |
| 400-500mg/dl | 昏睡状態、尿失禁、呼吸停止、死亡 |

【出典：e-ヘルスネット（厚生労働省 情報提供サイト）】



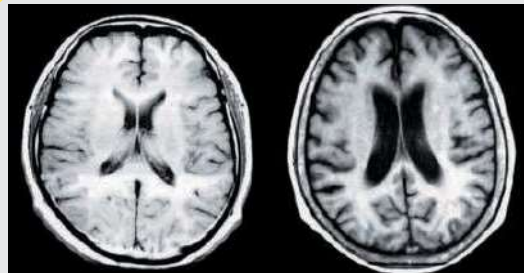
脳への影響

長い間大量にお酒を飲み続けていると、脳の機能低下が高い確率で見られるようになります。記憶力や判断力、思考力、意欲などの低下が起こります。

20歳未満のうちからお酒を飲み始めると、これからという時期に、うつ状態になったり、学習能力や集中力、記憶力の低下を起こしたりすることになります。

こうした脳の機能低下は、飲酒によって起こる栄養不足や肝障害が引き起こすと考えられていますが、最近では、アルコール自体の神経毒性によって起こる障害だという考え方も強くなっています。

お酒を大量に飲み続けることによって起こるアルコール依存症という病気がありますが、医療機器の発達により、アルコール依存症になってしまった人の脳が縮んでいる状態（脳の萎縮）がCTやMRIではっきりとらえられるようになりました。アルコール依存症では、20歳代の患者にも明らかな脳の萎縮が見られるといわれています。



脳のMRI画像。健常者(左)と比べると、アルコール依存症患者(右)の脳萎縮がはっきりわかる。
【埼玉県済生会栗橋病院提供】

肝

臓をはじめとする臓器に障害を起しやすくなります

アルコールを分解する肝臓の働き

体内に入ったアルコールは、約8割が小腸で、残りは胃で吸収されて血中に入り、門脈という血管で肝臓に運ばれます。

肝臓に送られたアルコールは、主にアルコール脱水素酵素（ADH）とミクロソームエタノール酸化系（MEOS）やカタラーゼによってアセトアルデヒドに変わります。このアセトアルデヒドは有害な物質で、顔を赤くしたり、吐き気をもよおしたり、頭痛や動悸を引き起こしたりするフラッシング反応を引き起こします。

次にアセトアルデヒドは、主に2型アセトアルデヒド脱水素酵素（ALDH2）によって酢酸になり、体内の心臓や筋肉などに送られます。そこで最終的に二酸化炭素と水に分解され、息や尿、汗として体外に排出されます。

20歳未満の者はアルコールを分解する働きが未完成

このようにアルコールは肝臓の働きによって無害な物質に分解されますが、肝臓の働きには一定の限界があります。1時間に処理できるアルコールの平均量は、男性は9g、女性は6.5g程度であり、500mlの缶ビール1本に含まれるアルコールの量（※）を分解するまでに男性では約2.3時間、女性では約3.1時間が必要になります。

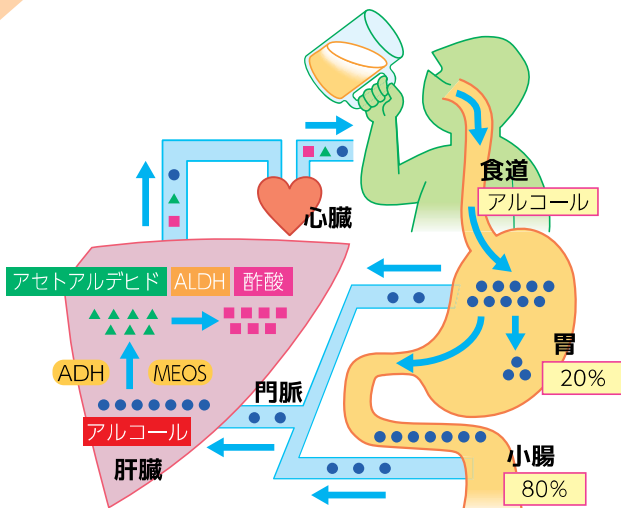
※ アルコール分5%とした場合、「 $500\text{ml} \times 5\% \times 0.8 = 20\text{g}$ 」（内容量×アルコール分×アルコール比重）

お酒をたくさん飲むと、肝臓は休みなく働き続けなければならず、脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変などの障害が出るようになります。

また、吸収されたアルコールが一度に全て分解されるわけではないので、肝臓を素通りするアルコールが体内をめぐり、いろいろな臓器に悪影響を与えることとなります。

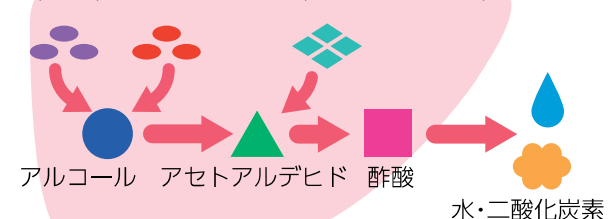
成長段階にある20歳未満の者はアルコールを分解する酵素の働きも未完成なため、大人に比べ飲酒をすると短期間でさまざまな臓器の障害を起す危険性が高まります。

アルコールの吸収と分解の様子



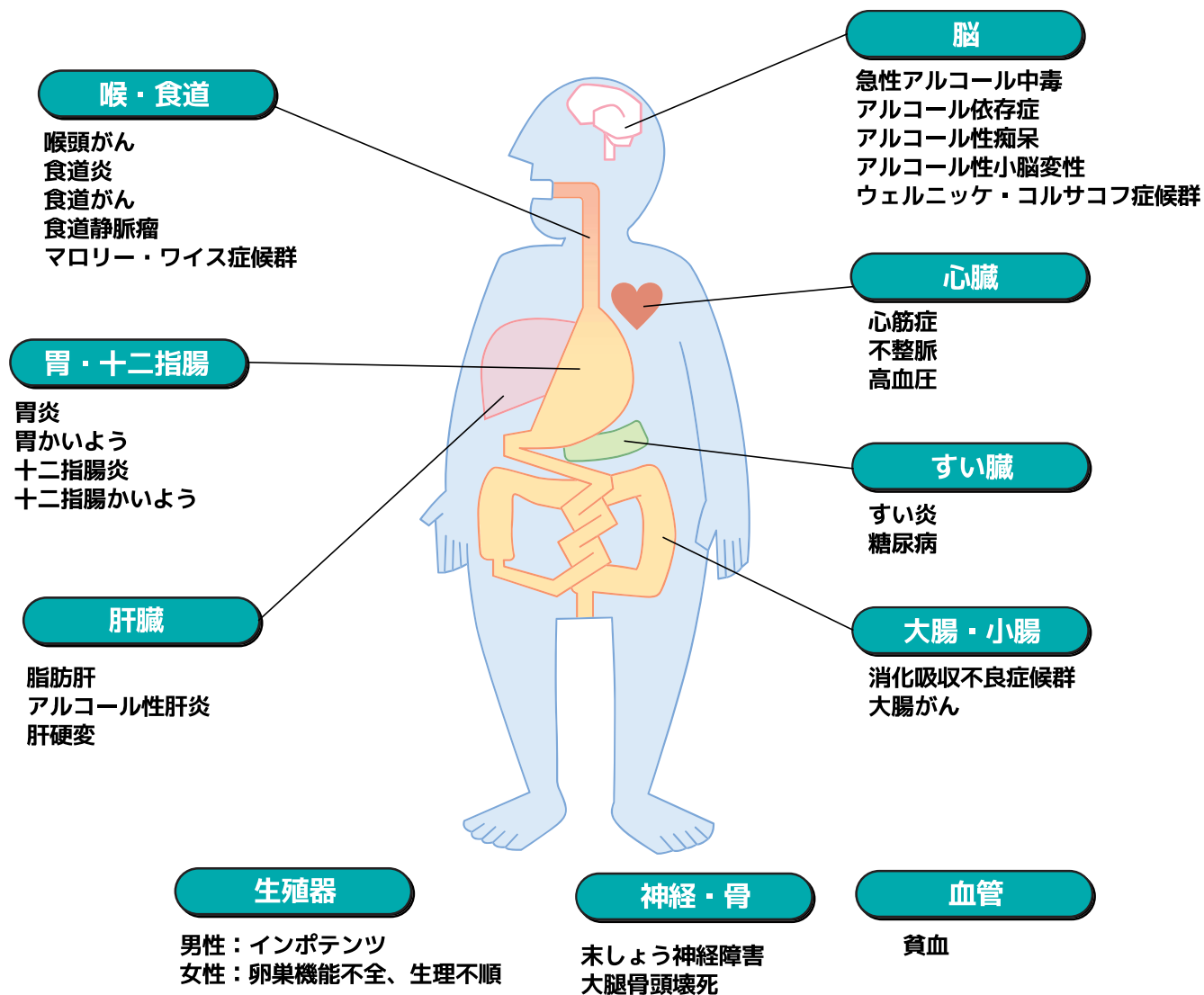
アルコールが分解される仕組み

アルコール脱水素酵素（ADH）など アセトアルデヒド脱水素酵素（ALDH1、ALDH2）



胃・小腸で吸収 肝臓で分解

大量飲酒が引き起こす臓器の障害



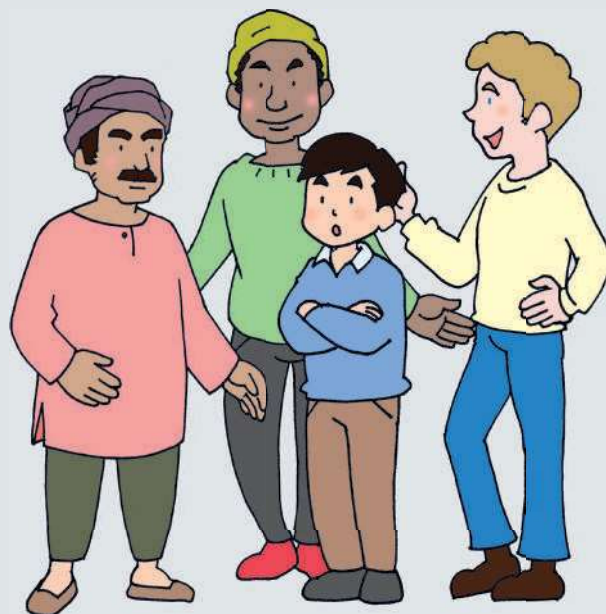
コラム①

モンゴロイド（黄色人種）はお酒に弱い

体内に入ったアルコールが分解される過程でできる有害な物質・アセトアルデヒドを分解するALDH（アセトアルデヒド脱水素酵素）には、アセトアルデヒドの濃度が高いときに働くALDH1と、低濃度で働くALDH2があります。

ALDH2の活性が弱い（低活性型）か欠けている（不活性型）と、アセトアルデヒドを速やかに分解できないため、少しのアルコールでも顔が赤くなったり、気分が悪くなったりします。つまり、アルコールの分解能力が低い＝お酒に弱いというのは生まれつきのもので、変えようがありません。

こうしたタイプはモンゴロイド（黄色人種）にだけ存在し、黒人や白人にはみられません。なかでも日本人は約44%がこのタイプ。つまり日本人の半数近くが生まれつきお酒に弱いというわけです。



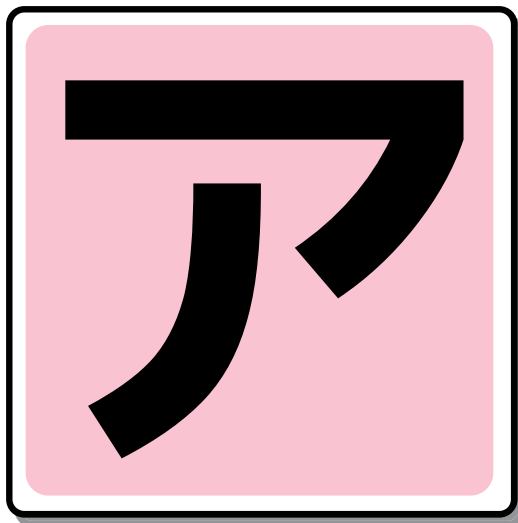


ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがあります

長い間大量にお酒を飲み続けていると、性ホルモンの分泌に異常がしばしば起きることも知られています。男性の場合はインポテンツになったり、女性の場合は生理不順や無月経になったりすることもあります。

20歳以上の者でもこれだけの害を受けるのですから、**性的な機能が成長段階にある20歳未満の者にとっての悪影響は言うまでもありません。**

また、アルコールを与え続けたオスの子ネズミは、
< 血中テストステロン（男性ホルモンの一つ）の値が低い >
< 睪丸が小さい >
< 生殖器のサイズが小さい >
などの結果が見られた実験があることから、思春期前からお酒を飲み始めると、二次性徴が現れるのが遅くなると警告する専門家もいます。



アルコール依存症になりやすくなります

長い間大量にお酒を飲み続けていると、次第にお酒を飲まずにはいられなくなります。それがアルコール依存症で、お酒が切れてくるとイライラしたり、手の震え、動悸、不眠などの身体症状に加え、性格の変化や知能の低下などの精神症状が見られたりするようになります。

アルコール依存症になると、どうしてもお酒を飲もうとする行動をとるため、家族や周囲の人を巻き込んで不幸な目にあわせたり、社会的に孤立したりするようになります。アルコール依存症の治療法はただ一つ、断酒（お酒を絶対飲まないこと）だけです。そして多くの場合、一生の断酒が必要とされます。薬を飲めば治るのではないかと考えた人もいるかもしれませんが、確かに薬物療法とい

う方法もありますが、これは断酒を維持するために薬を服用するというものであり、やはり断酒が必要となるのです。

アルコールには、麻薬や覚せい剤と同じように強い依存性があります。最近、若い人のアルコール依存症が増加し、注意が向けられています。15歳以下からお酒を飲み始めた場合、21歳以上からお酒を飲み始めた場合と比べると、アルコール依存症になる確率は3倍以上とすることが報告されています。20歳未満の者は自分を理性的にコントロールする力が十分とはいえません。**20歳未満のうちからお酒を飲み始めると、このように短期間でアルコール依存症になる危険性が高くなります。**



歳未満の者を 守るために飲酒 を禁ずる法律が あります

20歳未満の者の飲酒が法律(二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律)によって禁止されていることはよく知っているでしょう。

20歳未満の者がお酒を飲むことを禁止していることはもちろん、**親は子供の飲酒を止めなければいけない、販売店**

や飲食店は20歳未満の者にお酒を売ったり、飲ませたりしてはいけないなどといったことが定められています。

こうした法律があるのは、ここまで説明してきたように、成長段階の心身にとってマイナス要素しかないアルコールから20歳未満の者を守るためです。

飲まない意志



これから先、日常の様々な場面で様々な人があなたたちにお酒を飲ませようと誘惑してきたり、もしくはお酒を飲んでみたいと思ったりするかもしれません。そんな時には一度立ち止まってみてください。

一度お酒を飲み始めるともう後戻りはできません。「お酒は飲まない」とはっきりと意志を持つのか、それとも「周りのみんなもお酒を飲んだことがあるから」、「お酒を勧められたから」という一時の好奇心を満たすためだけに一生を後悔し続けるか。自分の意志次第で自分のこれからの将来が決まるといっても過言ではないのです。

誰からお酒を勧められても、お酒を飲んでみたいと思っても自分自身を守るために飲まない意志を持ちましょう。

コラム②

おそろしい急性アルコール中毒

お酒を飲むことによって血液中に入ったアルコールは、脳の様々な働きをマヒさせてしまいます。血中アルコール濃度がどんどん高くなると、大脳皮質から辺縁系、さらには延髄まで中枢神経のマヒが進み、刺激にも反応しなくなるこん睡状態におちいり、呼吸中枢までマヒしてしまつて死に至ることもあります。

急性アルコール中毒とは、血中と脳内のアルコール濃度が急激に高まって、一挙に身体が危険な状態になってしまうことです。同じ量のアルコールでも、短時間で飲むと血中アルコール濃度はより早く高くなり、また最高濃度もより高くなります。**短時間に大量のアルコールを飲む「イッキ飲み」は急性アルコール中毒、そして生命の危険につながります。**20歳になってからも決してしてはいけませんし、人にさせてもいけません。



20歳未満の者の飲酒防止啓発ポスター



大切な未来を
守ろう。

20歳未満の
飲酒は禁止!

20歳未満の者の飲酒は、脳の発達などの身体の発達に悪影響を及ぼし、健全な成長を妨げるのみならず、アルコール依存症になりやすいおそれがあります。

4月は20歳未満飲酒防止強調月間です。

20歳未満の者の飲酒は法律で禁じられています。
2022年4月から民法の成年年齢は18歳に引き下げられましたが、
飲酒可能な年齢は20歳以上そのまま維持されています。
20歳未満の者の飲酒を防止するため、酒類小売店では年齢確認を実施しています。



国府庁、厚生労働省、内閣府、警察庁、文部科学省、公益社団法人アルコール健康医学協会、全国小売酒販組合中央会、
日本チェーンストア協会、一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会、一般社団法人日本ポランタリーチェーン協会、
一般社団法人全国スーパーマーケット協会



年齢確認に
ご協力ください。
年齢確認などの実施は法律で定められています。

20歳未満の者の
飲酒は法律で
禁じられています。

当店では20歳以上の年齢であることを確認できない場合には
お酒を販売しません。

4月は20歳未満飲酒防止強調月間です。

20歳未満の者の飲酒を防止するため、酒類小売店では年齢確認を実施しています。
2022年4月から民法の成年年齢は18歳に引き下げられましたが、
飲酒可能な年齢は20歳以上そのまま維持されています。



国府庁、厚生労働省、内閣府、警察庁、文部科学省、公益社団法人アルコール健康医学協会、全国小売酒販組合中央会、
日本チェーンストア協会、一般社団法人日本フランチャイズチェーン協会、一般社団法人日本ポランタリーチェーン協会、
一般社団法人全国スーパーマーケット協会

適正飲酒の推進ポスター

公益社団法人アルコール健康医学協会

適正飲酒の10か条



- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです

- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です



- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

しない させない 許さない 20歳未満飲酒・飲酒運転

出典：公益社団法人アルコール健康医学協会ウェブサイト
(<https://www.arukenkyo.or.jp/health/proper/index.html>)

飲酒運転の根絶ポスター



警察庁・都道府県警察



出典：警察庁ウェブサイト
(<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/insyu/info.html>)

国税庁

法人番号：7000012050002

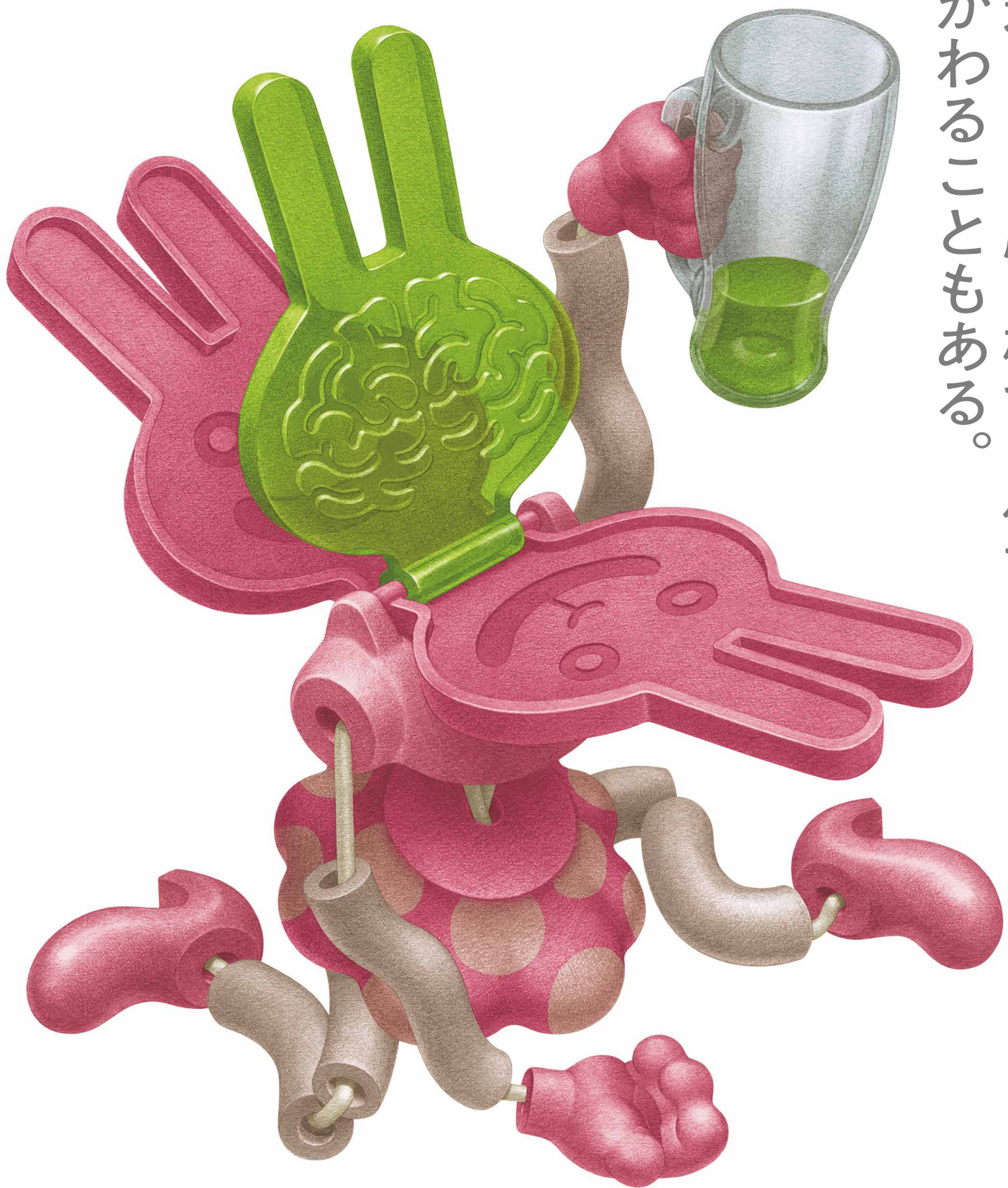
リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

令和5年2月

2022年4月から民法の成年年齢は18歳に引き下げられましたが、
お酒に関する年齢制限については20歳のまま維持されています。

酔いが進むと、脳の機能が低下する。
命にかかわることもある。



アルコールで脳の機能が低下すると、理性や身体のコントロールを失う。帰り道に階段から転落したり帰宅後にお風呂でおぼれるなど思わぬ事故や、急性アルコール中毒の恐れもある。

酔いと脳の知らなきゃコワイ話。

アルコールによる酔い = 脳の機能低下の4段階

お酒を飲んで酔いが進むと、脳の機能の低下も進行します。どんなリスクがあるのか、この機会に知ってください。

1 ほろ酔い

大脳新皮質がマヒする

理性の抑制がはずれ気持ちがほぐれた状態。運転は厳禁！このへんで飲むのはやめよう。



2 酩酊

大脳辺縁系にマヒが及ぶ

足元がふらつくなど、「酔っぱらい」の状態。まわりも飲むのを止めよう。



ここからは急性アルコール中毒！

3 泥酔

大脳全体にマヒが広がり 脳幹、脊髄まで及ぶ

酔いつぶれた状態。吐いたもので窒息する恐れも。絶対に一人にしないこと。



4 昏睡 → 死

マヒが脳幹・脊髄から 呼吸中枢のある延髄に至る

なにをしても起きないようなら、一刻も早く救急車を！生死にかかわる深刻な事態です。



アルハラ の 定義 5 項目

「アルハラ」は、アルコールハラスメントの略称。飲酒にまつわる人権侵害であり、命を奪うこともあります。

× 飲酒の強要

× イッキ飲ませ

× 意図的な酔いつぶし

× 飲めない人への配慮を欠くこと

× 酔ったうえでの迷惑行為

主なアルハラは、この5つ。自分を振り返ってみましょう。

命を救う4回のチャンス

アルコールで脳の機能の低下が進行すると、命にかかわる恐れも。友だちを危ない目に合わせないために、正しい知識を学びましょう。

イッキさせない 酔いつぶさない

イッキやコールで酔いつぶすことは、アルハラであり、脳の機能を低下させ命を危険にさらす行為です。

酔いつぶれた人を絶対に一人にしない

放置した結果、亡くなってしまう恐れも。危険な状態を見逃さないために、必ずそばで見守りましょう。

横向きで自然に吐かせる

吐いたものが喉に詰まり窒息することもあります。あお向けではなく横向きに寝かせ、一人にはしない。

おかしいと思ったら、ためらわずに救急車を

「コトを大きくしたくない」などと世間体を気にしている場合ではありません。



飲酒にまつわる正しい知識、
イッキ飲ませやアルハラの情報はこちら

イッキは命にかかわる飲ませ方です。



イッキ飲み防止連絡協議会 後援：文部科学省 / 厚生労働省 / アル法ネット

協力：全国大学生生活協同組合連合会 協賛：ビール酒造組合 / 日本酒造組合中央会 / 日本蒸留酒酒造組合 / 日本洋酒酒造組合 / 全国小売酒販組合中央会 / 日本洋酒輸入協会

デザイン協力：サントリーホールディングス株式会社 / 株式会社 サン・アド

泥酔は急性アルコール中毒の状態。酔いの4段階を知ろう！

①



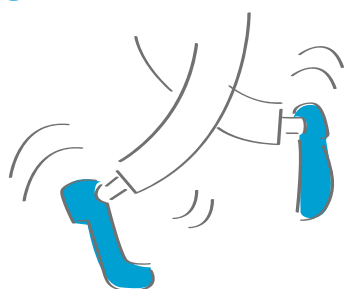
ほろ酔い（気持ちがほぐれる）

アルコールの作用で脳新皮質がマヒし、
理性の抑制がはずれてしまいます。
気分がほぐれリラックスしていますが、
脳のマヒはすでに始まっている状態。
酔っていないと思いがちですが、
この段階でも運転は厳禁。犯罪です。



このへんで
飲むのはやめよう
運転は厳禁！

②



酩酊（足元がふらつく）

脳辺縁系にマヒがおよんで
「酔っぱらい」状態になります。
同じ話を繰り返す、となりの人にからむ、
ロレツが回らない、足元がふらつくなどの
症状が出たら、飲むのはストップ。
まわりも止めるようにしましょう。



まわりも
飲むのを止めよう
酔いをさまそう！

③

急性
アルコール
中毒



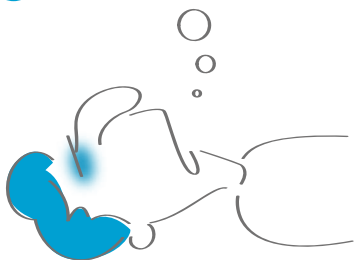
泥酔（酔いつぶれる）

脳全体にマヒが広がり、
脳幹や脊髄にもおよび始めます。
ぐったり「酔いつぶれた」状態。
吐いたものを気管に詰まらせて
窒息する危険があります。絶対一人にしない。
様子がおかしかったら病院に連れて行くこと。



酔いつぶれたら
絶対一人にしない

④



昏睡 → 死（何をしても起きない）

マヒが脳幹・脊髄から
呼吸中枢のある延髄に至った状態です。
叩いても、つねっても反応がなければ、
生死に関わる深刻な事態。
すぐ救急車を呼ぶこと。



昏睡と死は紙一重
反応がなければ
すぐに救急車を！

泥酔の危険性は、急性アルコール中毒だけではありません。
お風呂に入って溺死、路上で寝て事故死などの危険もあります。



泥酔の危険性をサイトでくわしく解説。
イッキ飲ませやアルハラの情報も。

イッキは命にかかわる飲ませ方です。



なぜ泥酔は危険なのか。何が起きるか知ろう！



泥酔は脳のマヒ。 急性アルコール中毒の状態。

SNSでは#泥酔で盛り上がる姿が多く投稿されています。でも泥酔は、とても危険な状態。急性アルコール中毒の状態であり、脳はマヒしています。放置していると、死に至るかもしれません。酔いつぶれて寝ていると思っても、吐いたものが喉に詰まり、窒息死することもあるのです。



友だちと泥酔。 でもそれってアルハラかも。

アルコールハラスメント=アルハラは、飲酒にまつわる人権侵害です。無理やりお酒を飲ませていなくても、盛り上げるために「飲まざるを得ない空気」を作っているとしたら、それもアルハラです。泥酔目的で、ノリで飲ませるのも、同調圧力によるアルハラにあたるかもしれないのです。



帰り道も危険。 転んだり、事故にあったり。

酔いの危険は飲んでいる時だけではありません。帰り道、階段から落ちたり、駅のホームから転落したり、死につながる事故が多いのです。酔いのピークは、飲み始めから30分~1時間後にやってきます。泥酔させていないと思っても、帰り道に危険な目にあわせているのです。



酔った後の溺死。 これも泥酔の危険のひとつ。

溺死、というと海や川で溺れることを想像するかもしれませんが。だけど、飲酒後お風呂で溺れて亡くなってしまうことも多いのです。酔ってお風呂に入っていて、眠って沈んでしまう。泥酔させて、結果溺死させてしまう。その危険に気づいてください。



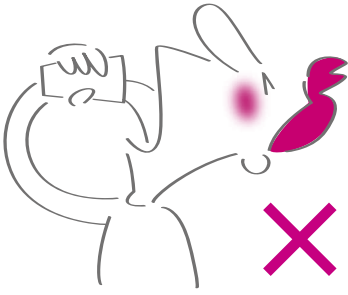
泥酔の危険性をサイトでくわしく解説。
イッキ飲ませやアルハラの情報も。

イッキは命にかかわる飲ませ方です。



酔いつぶれた人の命を救う 4 回のチャンス

①



イッキはさせない。泥酔させない。

短時間に大量のアルコールを摂取すると、アルコール血中濃度が急激に上昇し、急性アルコール中毒になります。はやしたてて飲ませたり、ノリで泥酔させたりすることは、命を危険にさらしていることと同じです。

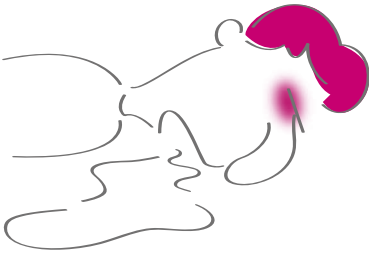
②



酔いつぶれた人を絶対に一人にしない。

泥酔した人を一人にすると何が起きるかわかりません。窒息、転落、水死、凍死、交通事故などの危険にあうのです。「息苦しそう」「全身が冷たい」「大イビキをかいている」「つねっても反応しない」。これは危険信号です。見逃さないために、しらふの人が必ずそばについてください。

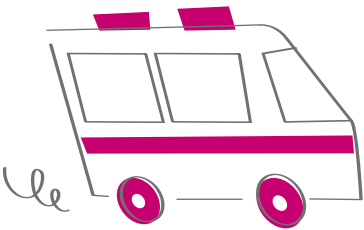
③



横向きで自然に吐かせる。

酔いつぶれた人を抱き起こして、無理に吐かせるのはとても危険。吐いたものが喉に詰まって窒息することもあるのです。急性アルコール中毒では窒息死が大半なのです。寝かせる時は、横向きに！吐いたものが自然に口から出て、窒息は防げます。けれど、横向きに寝かせたからといって安心して一人にはしてはいけません。いつ仰向けになるかわかりません。必ず誰かがそばで見守ってください。

④



おかしいと思ったら、ためらわず救急車を。

耳元で名前を呼んでも、つねっても体をゆすっても反応がなかったら昏睡状態です。その人は今「死」と紙一重の状態です。「コトを大きくしたくない」などと世間体を気にしている場合ではないのです。すぐに救急車を呼びましょう。わずかにためらったせいで、助かる命も助からなくなります。

チェック



すぐに救急車を呼ぶべき状態

1. 大イビキをかいて、ギュッとつねっても反応がない。
2. ゆすっても呼びかけても、まったく反応がない。
3. 体温が下がり、全身が冷たくなっている。
4. 倒れて、口からあわをふいている。
5. 呼吸が異常に早くて浅い。または、時々しか息をしていない。



泥酔の危険性をサイトでくわしく解説。
イッキ飲ませやアルハラの情報も。

イッキは命にかかわる飲ませ方です。



アルハラの定義5項目

「アルハラ」とは、アルコールハラスメントの略称で飲酒にまつわる人権侵害です。命を奪うこともあります。この5つが主なアルハラです。自分を振り返りましょう。

アルハラ①



飲酒の強要

上下関係や部の伝統、コール、罰ゲームなどで煽り、飲まざるを得ない空気や状況をつくり追いこむこと。それを止めずに見て見ぬふりをする 것도、飲酒の強要に加担しているのです。

アルハラ②



イッキ飲ませ

場を盛り上げるためにイッキ飲みや早飲み競争などで、ひと息にお酒を飲ませてしまうこと。短時間で大量に飲酒させると、急性アルコール中毒を引き起こしかねません。イッキ飲ませは仲間の命を危険にさらす行為です。

アルハラ③



意図的な酔いつぶし

酔いつぶすこと（泥酔させること）を目的に飲み会を行うこと。傷害行為にもあたります。過去には、飲み会の場に吐くための袋やバケツ、「つぶれ部屋」が用意されていたケースもあります。

アルハラ④



飲めない人への配慮を欠くこと

本人の体質や意向を無視して飲酒をすすめることや、宴会に酒類以外の飲み物を用意しないこと、飲めないことをからかったり侮辱することなど。アルコールに対する体質は人によって異なります。

アルハラ⑤



酔ったうえでの迷惑行為

酔った勢いからむこと、お酒の席での悪ふざけや暴言・暴力、セクハラ、その他のひんしゆくを買う行為。これらは「お酒のせい」で起こったアクシデントではなく、あきらかな人権侵害です。

飲み会は、その場の空気やノリよりも仲間の命を大事にしましょう。



泥酔の危険性をサイトでくわしく解説。
イッキ飲ませやアルハラの情報も。

イッキは命にかかわる飲ませ方です。



薬物のない学生生活のために

～薬物の危険は意外なほど身近に迫っています～

大麻



知覚を変化させるが、恐慌状態(いわゆるパニック)を引き起こすこともある。乱用を続けると、勉強に支障をきたすだけでなく、記憶障害、人格変化を起こす。

MDMA



知覚を変化させる。大量に摂取すると高体温になり、死に至る。

ヘロイン



皮膚が鳥肌立ち、全身の強烈な痛みと痙攣におそわれる(禁断症状)。大量に摂取すると死に至る。

コカイン



幻覚や妄想が現れる。大量に摂取すると全身痙攣を起こすほか、死に至る。

危険ドラッグ



麻薬などに類似した構造をもつ有害で粗悪な物質が使用されており、吐き気、頭痛、精神への悪影響や意識障害などの他、死亡に至る場合もある。

幻覚性きのこ

(いわゆるマジックマッシュルーム)



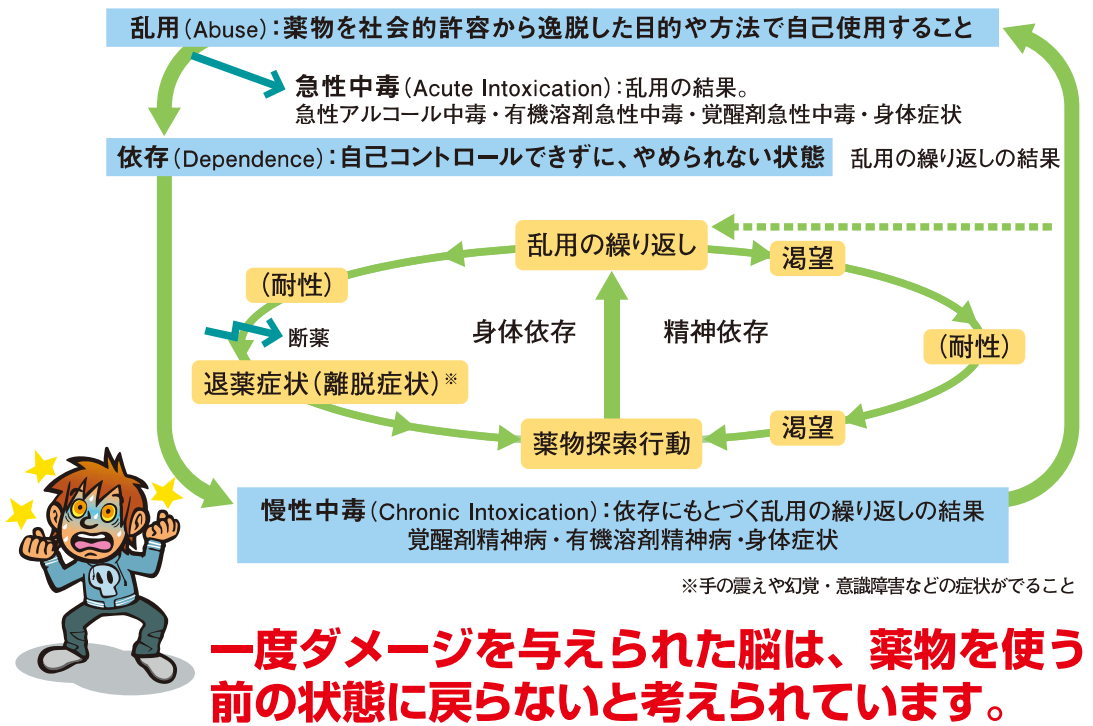
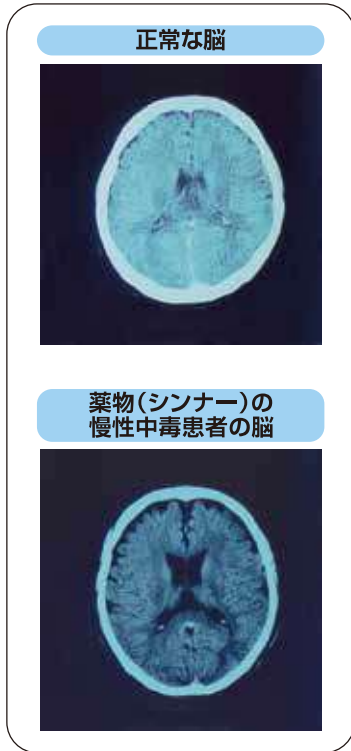
幻覚を引き起こすこともあるが、呼吸困難を起こすことが多い。大量に摂取すると死に至る。

覚醒剤



幻覚や妄想が現れ、中毒性精神病になりやすい。使用をやめても再燃(フラッシュバック)することがある。大量に摂取すると死に至る。

薬物乱用の最大の怖さは、**依存**です!



大麻や危険ドラッグを誤解していませんか?



- インターネット等で、「大麻は身体への悪影響がない」「依存性がない」などの誤った情報が氾濫しています。しかし、実際には大麻を乱用すると、大麻の花や葉に含まれる成分「THC(テトラヒドロカンナビノール)」が脳に作用して下図のような様々な不具合を引き起こします。
- 特に成長期にある若者の脳に対して影響が強いことも判明しています。間違った情報に流されず、正しい知識で判断しましょう!

| 大麻の乱用による影響 | | 大麻の有害性 | | 大麻を長く使い続ける影響 | |
|--------------|----------------|-------------|--------------------|--------------------|-----------------|
| 知覚の変化 | 学習能力の低下 | 運動失調 | 精神障害 | IQ(知能指数)の低下 | 薬物依存 |
| 時間や空間の感覚がゆがむ | 短期記憶が妨げられる | 瞬時の反応が遅れる | 統合失調症やうつ病を発症しやすくなる | 短期・長期記憶や情報処理速度が下がる | 大麻への欲求が抑えられなくなる |



- 「危険ドラッグ」は、「ハーブ」、「お香」、「バスソルト」などと用途を偽装したり、「合法」、「安全」などとだまして売られています。指定薬物又は麻薬として製造や販売が禁止されている物質が入っていることもあります。また、指定薬物又は麻薬については、その所持、使用等が禁止されており、違反した場合には罰則が科せられます。
- 使用した際に何が起こるか分かりません。呼吸困難を起こしたり、死亡したりすることがあります。
- 危険ドラッグについての詳細は、次のページから。

あやしいヤクブツ連絡ネット

検索

<https://www.yakubutsu.mhlw.go.jp/>

薬物乱用は、 あなただけの問題ではありません!

薬物に費やされる
お金によって、
金銭問題が頻発します。

家族の問題

- ・ 家族の心身への負担
- ・ 家族機能の障害
- ・ 家庭内暴力
- ・ 家族崩壊

対人関係の問題

- ・ トラブルの頻発
- ・ 友人知人の喪失
- ・ 孤立
- ・ 薬物乱用仲間の形成

大学では、**薬物事犯に対して、
退学などの厳しい処分**が
下されています。

学生生活の問題

- ・ 学業怠慢
- ・ 学則に基づく処分
- ・ 社会的制裁

健康の問題

- ・ 性格の変化
- ・ 精神障害
- ・ 身体的障害



社会的な問題

- ・ 事故の多発
- ・ 薬物汚染
- ・ 犯罪の多発

薬物は、**暴力団の
収入源になる**など、
**社会の安全を
脅かす**ものです。

薬物乱用を取り締まる法律

● 持っているだけでも
罰せられます

● 懲役刑など厳しく
罰せられます

覚醒剤
覚醒剤取締法
懲役10年

大麻
大麻取締法
懲役5年

指定薬物
医薬品
医療機器等法
懲役3年

MDMA
麻薬及び
向精神薬取締法
懲役7年

コカイン
麻薬及び
向精神薬取締法
懲役7年

ヘロイン
麻薬及び
向精神薬取締法
懲役10年

あへん
あへん法
懲役7年

シンナー等
毒物及び
劇物取締法
懲役1年

※「非営利目的の所持・譲渡」の最高刑

薬物乱用のない社会と学生生活を!

薬物乱用の開始の背景には、好奇心、周囲の人々からの誘い、断りにくい人間関係、薬物を手に入れやすい環境などがあります。

- ◎薬物をすすめられても答えは **No!**
- ◎危険な場所に近づかないこと、逃げることも「**勇気**」です。
- ◎薬物をすすめる友達や恋人は、あなたにとって大切な人ではありません。

薬物乱用の Q&A

Q1 薬物を使うと、やせることができたり、勉強がはかどったりするって本当ですか？

A1 **答えはNo!です。**覚醒剤などの薬物は、中枢神経系に作用して、一時的に心身をだまして食欲や眠気をなくすだけです。作用がなくなると異常に食欲が強まったり、強い疲労感、倦怠感や脱力感が襲ってきて勉強どころではなくなります。

Q2 海外では大麻の使用が認められている国がありますが、安全なんですか？

A2 **答えはNo!です。**「海外では合法的な国があるから大麻は安全だ」という主張を耳にすることがあるかもしれませんが、法律などの規則はそれぞれの国の事情や背景をもとに作られているため、「海外で合法だから大麻は安全」ということではありません。WHOは、大麻は「乱用のおそれがあり、悪影響を及ぼす物質」と警告しています。

Q3 危険ドラッグは合法で安全と聞きますが、本当に大丈夫なんですか？

A3 **答えはNo!です。**危険ドラッグは、覚醒剤など規制薬物の化学構造に似せて作られており、規制薬物と同等の作用を有する成分を含む商品が多く大変危険です。また、危険ドラッグの中には、合法と称して麻薬などの規制薬物や指定薬物が含まれていた例もありますので**絶対に手を出してはいけません。無責任なうわさに惑わされてはいけません。**

Q4 薬物をすすめられたらどう対処すればいいですか？

A4 **きっぱり「いやだ!」と言いましょ。**「嫌われる」と思っても、はっきり「いやだ!」と言うべきです。その後起こる重大な結果を思い浮かべ、最初に「No」と言うことが大切です。“きっぱり断る”“逃げる”勇気を持ちましょ!
そのようなものをすすめる友達や恋人は、あなたにとって大切な人ではありません。

Q5 薬物の問題で困っているときに、相談できる場所がありますか？

A5 **答えはYes!です。**各都道府県には、薬物乱用防止の相談窓口(精神保健福祉センターなど)があります。薬物問題で困っているときには、相談してみてください。

薬物乱用防止相談窓口

検索

携帯電話から

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/other/madoguchi.html>



禁煙に関心がある方大募集！！



禁煙サポート 始めています！

◆保健管理センターの禁煙サポートについて

- 禁煙に関心がある
- 禁煙治療について知りたい
- これまでチャレンジしたがうまくいかなかった・・・など

●●● 保健管理センターがお手伝いします(サービス内容)●●●

◆~~呼気中の一酸化炭素濃度測定~~ → 新型コロナウイルス感染拡大防止のため
当面中止

◆ 予約制禁煙相談

◆ 禁煙補助剤の提供

◆ 医療機関の紹介

(厚生労働省タバコ情報)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/tobacco/index.html

問合せ先 琉球大学保健管理センター
内線 8144(ダイヤルイン)
hokekan@w3.u-ryukyu.ac.jp

※ 琉球大学喫煙者へのアンケート集計結果(令和2年3月16日~3月18日実施)は、保健管理センターに掲示しています。




新生活。
はじめの1歩は、
住民票。



新しい街に引っ越したら**住民票の手続き**を忘れずに。

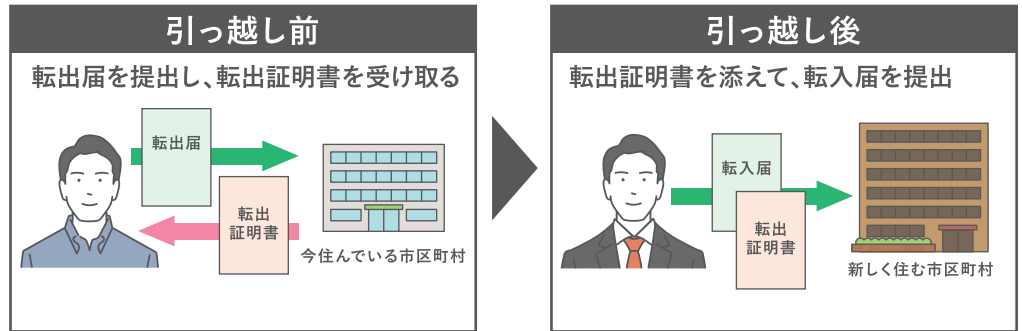
進学や就職などで引っ越しをされるみなさんは、これから住む寮やアパートなどが新しい住所になります。みなさんの生活に関わる上下水道やゴミ処理、道路・公園の整備などの役割は、住んでいる市区町村等が担っています。住民票は、こうした行政サービスや選挙人名簿への登録等につながる大切な情報です。

住民票の手続きは簡単です! 詳しくは裏面をご覧ください。 

住民票の手続きQ&A

住民票は
どうやって
移すの？

住民票の手続きは簡単です！



- 「マイナンバーカード」を持っている人は、引っ越し前の市区町村に「転出届」をマイナポータルを通じてオンラインにより、又は郵送により提出することで、転出証明書の発行なしで、引っ越し後の市区町村にのみ出向いて転入手続きをすることが可能です。
- 転入届は、転入した日から14日以内に提出してください。
- 引っ越しをした際には「マイナンバーカード」の記載事項の変更が必要ですので、転入届提出時にマイナンバーカードもお持ちください。
- 正当な理由がなく住民票の異動の届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。

選挙の
投票は
どうなるの？

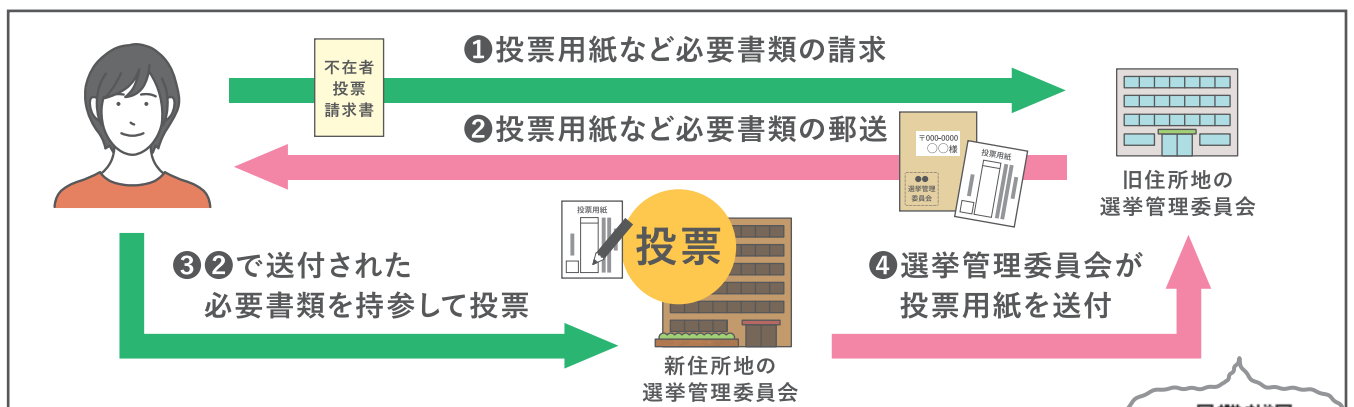
住民票を移してから3ヶ月経過したら、引っ越し後の新しい住所地で投票できます。

- 選挙人名簿の登録基準日において3ヶ月経過している必要があります。

もし、3ヶ月経過する前に選挙があった場合は、引っ越し前の住所地で投票できます。

- 引っ越し前の住所地で投票するためには、引っ越し前の住所地に3ヶ月以上住んでいた必要があります。
- 地方選挙では、当該選挙が行われる区域内で住所移転した場合に限られます。

選挙の日に引っ越し前の住所地に行けない場合は、不在者投票ができます。



- 不在者投票は、仕事や旅行などで、選挙期間中、現住所地以外の市区町村に滞在している方も、滞在先の市区町村の選挙管理委員会で投票を行うことができる制度です。
- 投票用紙などの郵送にかかる場合がありますので、お早めの手続きをお願いします。



詳しくはこちら

地元の
成人式に
出られる？

住民票を移した後も、ほとんどの市区町村で、地元の「成人式」に参加できます。

- 成人式の案内状送付先の変更など、事前に手続きが必要な市区町村もあります。成人式の時期、場所など詳しくは地元の市区町村にお問い合わせください。

※詳しくはお近くの市区町村にお問い合わせください。