

2014年11月7日～12月4日にマイナビウーマンに掲載したティアップページを組み替えてリーフレット(A5/8P想定)を作成。

◆中面1

お酒と女子の関係って？

お酒が大好きな女子も、お酒が苦手な女子も、お酒が嫌いという女子も。お酒の楽しみかたは人それぞれ。お酒の楽しみかたは人それぞれ。お酒の楽しみかたは人それぞれ。

① お酒を飲む頻度は？

飲む頻度	割合
毎日飲む	20%
週に2、3回飲む	35%
月に1回飲む	18%
年に1回飲む	10%
ほとんど飲まない	17%

② 飲みすぎで発熱した経験はある？

ある **35.3%**
ない **64.7%**

③ お酒の失敗エピソードを教えてください！

- 「お酒を飲むと酔っ払って、翌朝頭痛がひどい。お酒を飲むと酔っ払って、翌朝頭痛がひどい。お酒を飲むと酔っ払って、翌朝頭痛がひどい。」
- 「お酒を飲むと酔っ払って、翌朝頭痛がひどい。お酒を飲むと酔っ払って、翌朝頭痛がひどい。お酒を飲むと酔っ払って、翌朝頭痛がひどい。」
- 「お酒を飲むと酔っ払って、翌朝頭痛がひどい。お酒を飲むと酔っ払って、翌朝頭痛がひどい。お酒を飲むと酔っ払って、翌朝頭痛がひどい。」

◆中面2

知っておきたいお酒のこと

みんなは大丈夫？ いま、女性の飲酒量が増えているんだって！

一昔前は女性の飲酒はあまり一般的ではなかった。しかし、女性の社会進出に伴って、女性がお酒を日常的に楽しむのが次第に増えてきた。2008年に行われた全国調査では20代前半の年代で、ついに女性の飲酒率が男性を上回った。30歳以上超過する層で飲酒率も女性が高かった(1989年)から77%(2011年)と増え、減少傾向である男性とは対照的となっている。

厚生労働省研究地の昨年の調査では、アルコール依存症の女性も推計約4万人で、2008年の約3万人から急激に増加していることが明らかになりました。

覚えておいて！ 女性にとって安全な飲酒量は、男性より少ない！

女性は男性よりも体脂肪が多く、その分体内の水分量が少ないため、同じ飲酒量でも血中アルコール濃度が高くなってしまふと考えられています。また、アルコール代謝能力も平均すると女性より男性の4分の3程度しかないので、「より少ない飲酒量」(より短い期間)で血中アルコール濃度が上がる傾向にあるのです。さらに、女性ホルモンにはアルコール分解を助ける働きがあるので、女性のお酒の安全な飲酒量は男性の半分程度に抑えたいとされています。注意してくださいね。

飲めないお酒は、ちゃんと断ろう。無理して飲むのはとってもキケンなこと！

◆中面3

お酒と上手につき合うには？

① 覚えて！みんなはどうやって飲ってる？

- 「お酒を飲むときは、水分をたくさん摂る。お酒を飲むときは、水分をたくさん摂る。お酒を飲むときは、水分をたくさん摂る。」
- 「お酒を飲むときは、水分をたくさん摂る。お酒を飲むときは、水分をたくさん摂る。お酒を飲むときは、水分をたくさん摂る。」

② お酒を飲んでも、男性は酔ってなかった！

「お酒を飲むときは、水分をたくさん摂る。お酒を飲むときは、水分をたくさん摂る。お酒を飲むときは、水分をたくさん摂る。」

◆中面4

妊娠を意識したときから飲酒はSTOP！

妊娠を意識したときからお酒はやめて！ 子どもができてからは遅いかも...

「妊娠を意識したときからお酒はやめて！ 子どもができてからは遅いかも...」

◆中面5

アルコール啓発週間って？

11月30日～12月1日はアルコール関連問題啓発週間です

「11月30日～12月1日はアルコール関連問題啓発週間です」

◆中面6

イベントレポート (仮)

◆表紙

女子特有の飲酒リスクにご注意を！

お酒と女子の、

“ちょうどいい関係”

って…？

◆裏表紙