

## 4 喫煙・飲酒

### 基本的な考え方

たばこは肺がんをはじめとして口腔・喉頭がん，食道がん，胃がんなど多くのがんや，心疾患，脳血管疾患，歯周病など多くの疾患，低出生体重児や流産・早産などの妊娠の異常に関係しています。さらに，本人だけでなく，たばこの煙により周囲の人の健康にも，間接的に影響を及ぼしているため，喫煙や受動喫煙による健康被害を減少させるための環境づくりが重要です。

アルコール飲料は，古くから生活や文化の一部として親しまれてきた一方で，多量飲酒や慢性的飲酒は，精神的・身体的健康を損なうとともに，社会への適応力を低下させ，交通事故等，周囲の人々にも深刻な影響を与えることがあるため，総合的な取り組みが必要となります。

### 重点目標 たばこやアルコールが及ぼす健康への影響について理解しよう！

たばこやアルコールによる健康被害を減少させるため，それらがもたらす健康への影響を十分に理解する必要があります。

喫煙者の多くは，たばこの害を十分に知らないまま喫煙を始めています。たばこに含まれるニコチンには依存性があり，自分の意志だけでは，やめたくてもやめられないことが多いのですが，禁煙に成功すれば各種の疾患を引き起こす危険性は減少します。

飲酒については，自分にとっての適度な量を心がけるとともに，「休肝日」を設けるなど，上手にアルコールとつきあうことが大切です。

### 行動目標 たばこは吸わないように，アルコールは適度な量をこころがけよう

アンケート調査では，たばこが代表的な生活習慣病である循環器疾患への影響について約半数が，妊娠への影響についても3分の2以上の人が認識をしていない状況となっています。喫煙による健康被害について，十分な認識がされないまま喫煙をしている人が多いと考えられるため，喫煙が及ぼす健康への影響についての知識を普及し，喫煙者の減少を目指します。

週6日以上飲酒する人の割合は，79人（16.6%）となっています。自分にとっての「適度な量」を理解し，「休肝日」を設けることが求められています。控えめな飲酒を心がけ，「節度ある適度な飲酒」として，週に2日以上「休肝日」を設けるよう普及することを目標とします。

### 主な酒類の換算の目安

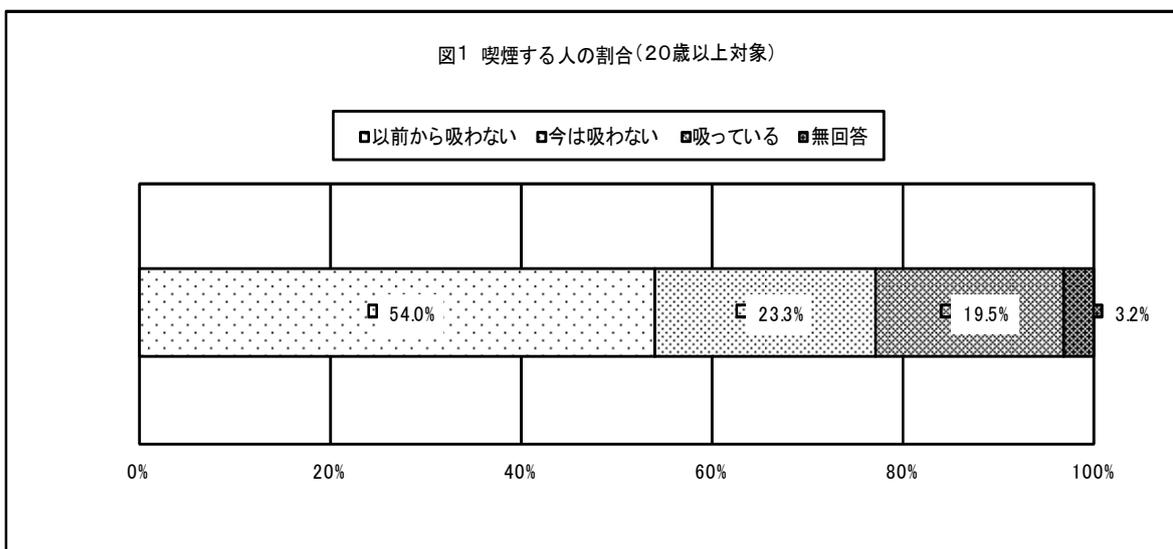
種類	ビール (中瓶 1 本 500 ml)	日本酒 (1 合 180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎(35 度) (1 合 180ml)	ワイン (1 杯 120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

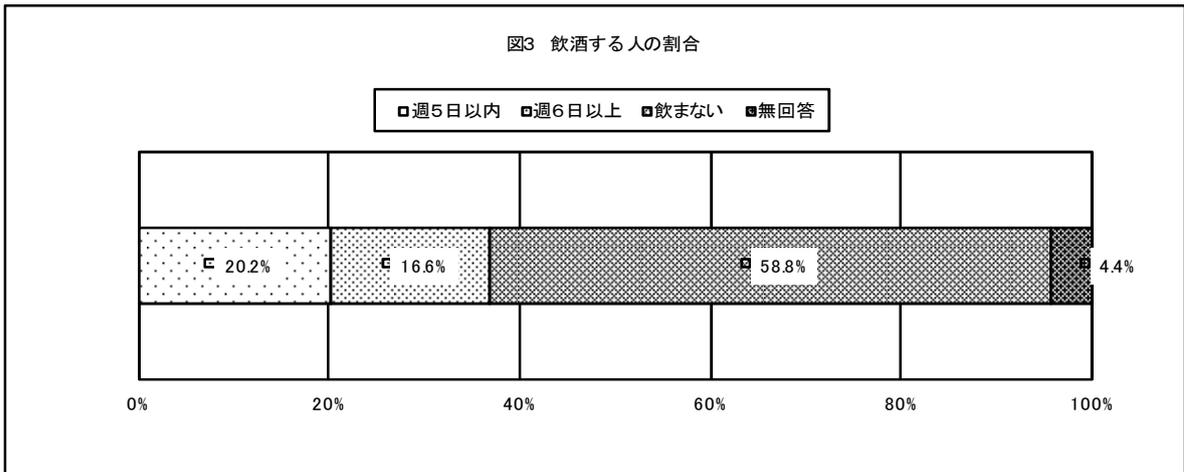
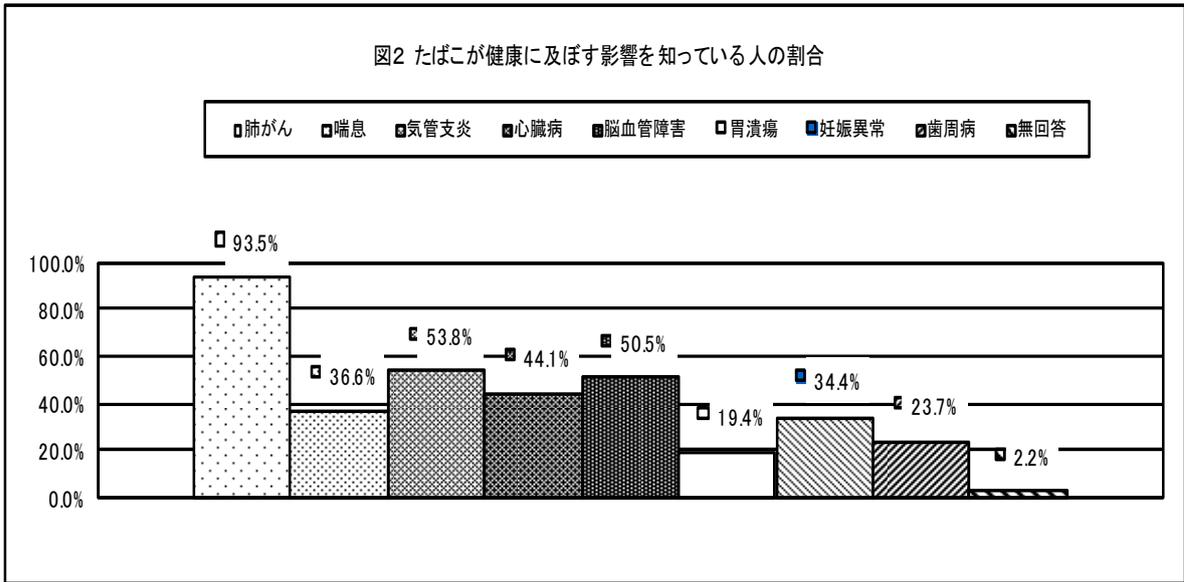
(「健康日本 21」より)

注：女性は男性より少ない量が適当であり、65 歳以上の高齢者においても、より少量の飲酒が適当です。また、飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。

目標	指標	現行水準	目標水準 (H27)
喫煙が及ぼす健康影響 について十分な知識の 普及（知っている人の 割合）	肺がん	93.5% (H21)	100%
	心臓病	44.1% (H21)	100%
	脳血管障害（脳卒中等）	50.5% (H21)	100%
	妊娠への影響	34.4% (H21)	100%
	歯周病	23.7% (H21)	100%
多量に飲酒する人の減少	週 6 日以上飲酒する人の割合	16.6% (H21)	10.0%

### ◇喫煙・飲酒についての状況





## 市民の取り組み

### 【妊産婦】

- 妊娠中の喫煙や飲酒は胎児に大きな影響があります。妊産婦の喫煙、飲酒はやめましょう。

### 【未成年者】

- 未成年者の喫煙、飲酒をなくしましょう。

### 【青年期（20～39歳）・壮年期（40～64歳）・高齢期（65歳以上）】

- たばこが健康に及ぼす影響を知り、禁煙にチャレンジしましょう。
- お酒は、自分にとっての「適度な量」を理解して、「休肝日」を設けましょう。
- 高齢者は、控えめの飲酒を心がけましょう。

## 市の取り組み

- 広報誌，ホームページや健康教室等を利用して，たばこやアルコールの健康への影響についての普及啓発を進めます。
- 妊産婦に対し，母子健康手帳交付時やプレママ教室・パパママ教室において，たばこやアルコールの健康被害についての保健指導を実施します。
- 新生児訪問や乳幼児健診において，たばこやアルコールの健康被害についての保健指導を行います。
- たばこやアルコールに関する相談体制の充実や相談窓口の情報提供に努めます。
- 公共施設での禁煙体制を徹底します。
- 受動喫煙の健康被害について普及啓発し，多数が利用する施設や職場での分煙・禁煙を推進します。