

行動目標

健康づくりについての意識調査等からみえてきたこと

お酒・たばこ

子どもⅠ期

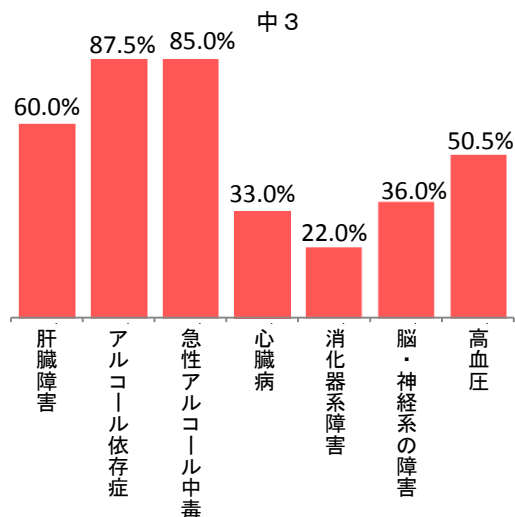
煙から 守ってあげたい
子どもたち



子どもⅡ期

よく知ろう！ お酒とたばこの
本当のこと

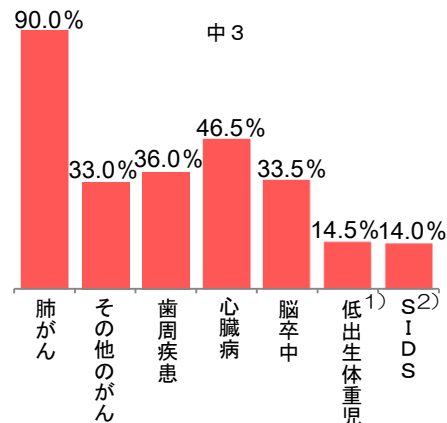
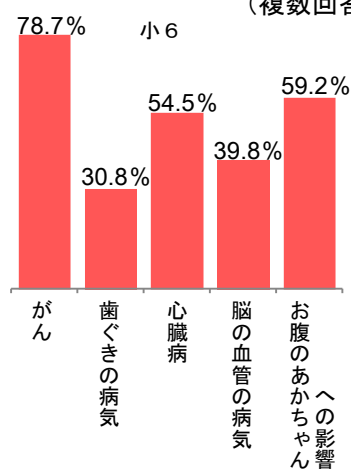
「飲み過ぎによって引き起こされると
思う病気」(複数回答)



小学6年生、中学3年生は
けっこう、知っているね。
でも、喫煙によって、
引き起こされる病気って、
本当は何だろう？59 ページへ。



「たばこを吸うことによって
引き起こされると思う病気」
(複数回答)

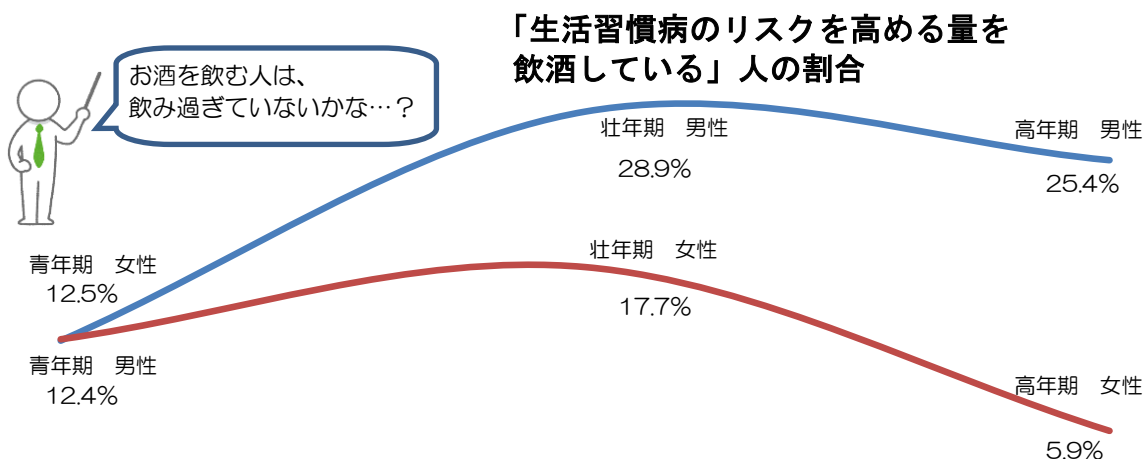
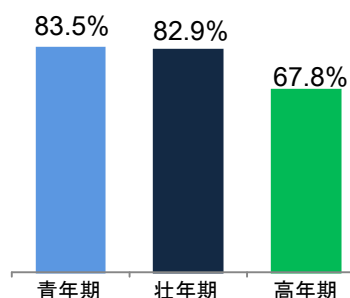


¹⁾ 低出生体重児：出生時の体重が2,500g未満の赤ちゃん。一般に、体重が少ないほど、生命維持のための身体機能が未熟な可能性が高くなる。
妊娠中の喫煙や受動喫煙は、低出生体重児が生まれるリスク因子となる。

青年期・壮年期・高年期

呑むならば 上手に飲んで 百薬の長

考えて！その煙 あなたの周りも吸っている

「適正飲酒量」は
1合程度だと思う人の割合

生活習慣病のリスクを高める量は純アルコール量で、
一日平均男性：40g以上
女性：20g以上

※酒の量 (ml) × 度数 × 比重で計算

【参考：純アルコール量 20g】

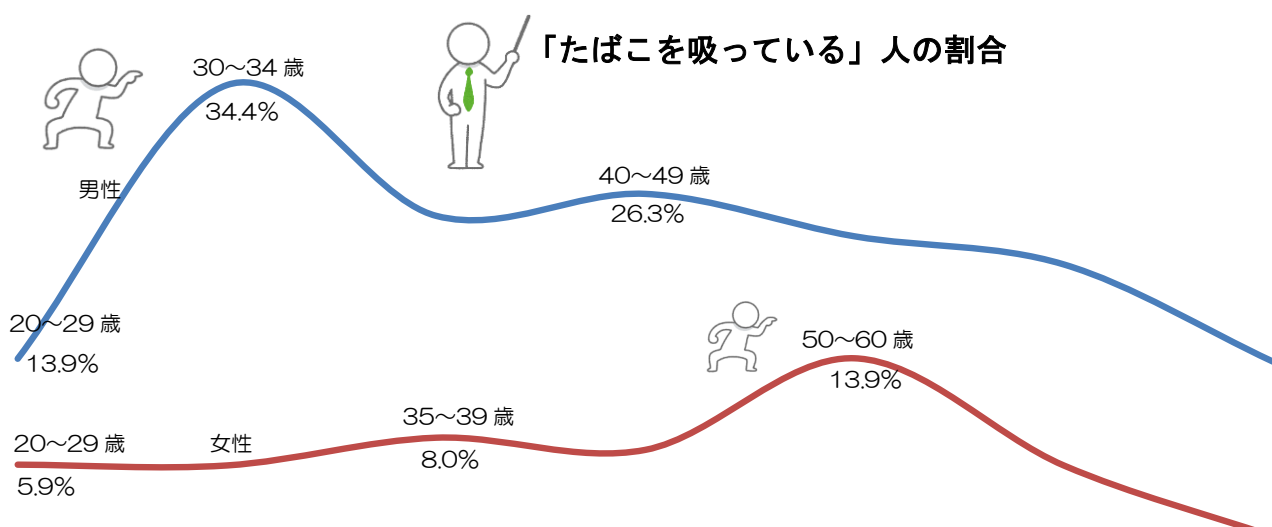
ビール (5%) 500ml

日本酒 (15%) 180ml = 1合

焼酎 (25%) 100ml

ワイン (12%) 200ml

ウィスキー (43%) 60ml



2) SIDS

(乳幼児突然死症候群)

：それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死亡してしまう病気。

原因はまだ、わかっていないが、喫煙は発症の大きなリスク因子とされている。

子どもⅠ期

煙から 守ってあげたい 子どもたち

【現状と課題】

- 妊娠中に喫煙していたお母さんは、0.5%（平成17年度 6.5%）、お父さんは22.8%。
- 3歳児の保護者で、喫煙しているお母さんは、4.1%（平成17年度 15.7%）、お父さんは20.3%（平成17年度 40.5%）。
- 小6保護者で、家族の中にたばこを吸う人がいる場合、家庭内で分煙しているのは、90.8%（平成17年度 66.7%）。

【一人ひとりができること】

- たばこによる害について知る。
- 妊娠を機に禁煙を考える。
- 子どものまわりで、喫煙しない。



【みんなでできること】

- 受動喫煙を防ぐために、「分煙」を徹底していく。
- 妊婦さんや子どものまわりでは喫煙しない。
- 禁煙したい人を応援する。
- 禁煙している人の邪魔をしない。



外で吸えばいい？

有害物質は「主流煙」より、実は「副流煙」に多く含まれます。有害物質にさらされないためには、吸う人から半径7m以上、離れることが必要（吸う人が一人で、無風の場合）。喫煙後、約1時間は吸った人の息にも有害物質は含まれ、衣服にも付着しています。換気扇は煙を拡散するだけ。空気清浄器でも完全に取り除くことは困難。実は、外で吸うだけでは、分煙になりません☹

子どもⅡ期

よく知ろう！ お酒とたばこの 本当のこと

【現状と課題】

- ・中3保護者で、家族の中に、たばこを吸う人がいる場合、家庭内で分煙しているのは、82.8%（平成17年度 64.2%）。

【一人ひとりができること】

- ・たばこによる害と依存性について、知る。
- ・未成年者の喫煙・飲酒の害について、知る。
- ・万が一、すすめられたときの断り方を学んでおく。



【みんなでできること】

- ・未成年者には吸わせない、飲ませない。
- ・子どもが集まる場は禁煙にする。

喫煙により引き起こされる
病気について

56 ページのグラフの病気は全て、喫煙により発症のリスクが高まる病気です。たばこは肺がんだけでなく、喉頭・膀胱・膀胱・子宮頸がんの他、胃潰瘍、糖尿病、骨粗鬆症等にも関係しています。たばこ＝“がん”というイメージが強いかもしれませんが、血管を傷めるため、動脈硬化や心筋梗塞、脳血管疾患の原因にもなってしまうのです…。



鎌倉市路上喫煙の防止に関する条例を知っていますか？

鎌倉市では、たばこによる火傷やたばこの吸い殻の散乱防止等のために、努めて、道路、公園、広場など屋外の公共の場所で喫煙しないよう、また、特に人通りの多い鎌倉駅・大船駅周辺を路上喫煙禁止区域として、喫煙を禁止しています。

青年期・壮年期・高年期

呑むならば 上手に飲んで 百薬の長

【現状と課題】

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は、男性 23.1%、女性 11.3%（県男性 17.7%、女性 8.1%、国男性 15.3%、女性 7.5%）。
- 「お酒を飲む頻度が週5日以上」の人は、22.4%（県 23.7%、国 23.2%）。
- 飲む人のうち、「一日あたり、2合以上飲む」人は 35.9%（県 33.6%、国 25.8%）。

【一人ひとりができること】

- 自分の適量について、知る。
- 飲み過ぎの害について、知る。
- 週2日は休肝日をつくる（まずは週1日から！）。
- 飲みたくなったら、炭酸水などで代用。
- 一人で飲まない。皆で話しながら、楽しく飲む。



【みんなでできること】

- 人にイッキ飲み等、飲酒を強要しない。
- 人に飲ませ過ぎない。
- 飲むときは、ゆっくり、楽しく、食べながら。
- 酒席には、“和らぎ水”（チェイサー）を用意。



肝臓に優しく…♡

肝臓は人のからだの中で、最大の臓器ですが、アルコールを処理するには時間がかかります。
 体重 60 kgの人が1時間に処理できるのは、個人差はありますが、アルコール約5～9 g。
 日本酒1合、ビール500mlを処理するのに、約3時間ほど、かかります。
 肝臓はその他にもたくさんの仕事をしているので、けっこうな負担です。
 肝臓に優しい飲み方は**男性は一日1合程度、女性は1合未満**とされています。
 また、週2日は休肝日を！



※生活習慣病のリスクを高める量：一日あたりの純アルコール摂取量が男性 40 g 以上（日本酒約2合）、女性 20 g（日本酒約1合）以上。

青年期・壮年期・高年期

考えて！その煙 あなたの周りも吸っている

【現状と課題】

- 「たばこを吸う」人は、男性は 19.1%、女性は 5.6%（県男性 30.8%、女性 8.3%、国男性 32.2%、女性 8.2%）。
- 喫煙により、引き起こされる病気（複数回答）は、肺がんは 89.1%だが、心臓病 44.4%、脳卒中 41.6%、慢性閉塞性肺疾患（COPD）35.2%、歯周疾患 32.3%、低出生体重児 26.1%、胃潰瘍 16.6%、乳幼児突然死症候群（SIDS）15.7%と、肺がん以外の認知度が低い。

【一人ひとりができること】

- ニコチン依存症について、知る。
- たばこによる害について、知る。
- （禁煙したい人）禁煙方法について、知る。
- （禁煙したい人）禁煙にチャレンジする。

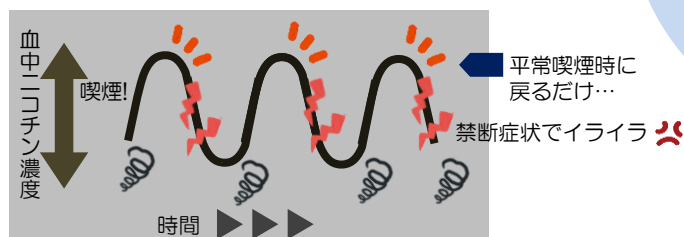
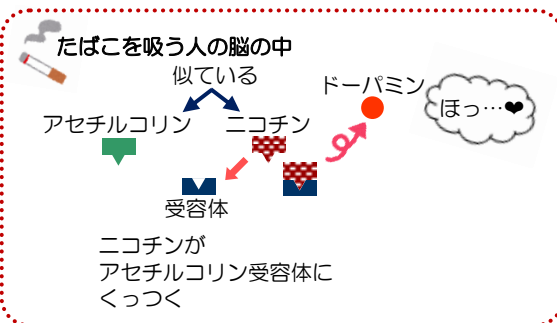


【みんなでできること】

- 禁煙にチャレンジしている人を応援する。
- 気分転換につきあう。
- 喫煙場所を人の集まる場所から遠くにする。
- 勤務時間内は喫煙禁止（残業中も含む）。
↑市役所で実施中♪



たばこでストレス解消♪は本当!?



喫煙していると、からだが徐々にアセチルコリンをつくらなくなってしまうため、ニコチンを補給し続けないと、リラックス効果が得られにくくなる。

禁煙は、最も簡単にできるがん予防です

禁煙できないのは意志が弱いのか？

たばこに含まれるニコチンには麻薬に匹敵するほどの依存性があり、喫煙はニコチン“依存症”と言われています。禁煙するには“コツ”もありますが、薬の助けをかりることで、少し楽に禁煙することができます。いずれにしても、一人で禁煙を乗り切るのは大変。周りの人の応援が、一番効きます！ホームページ「禁煙マラソン」等もあなたの力になりますよ♡

