

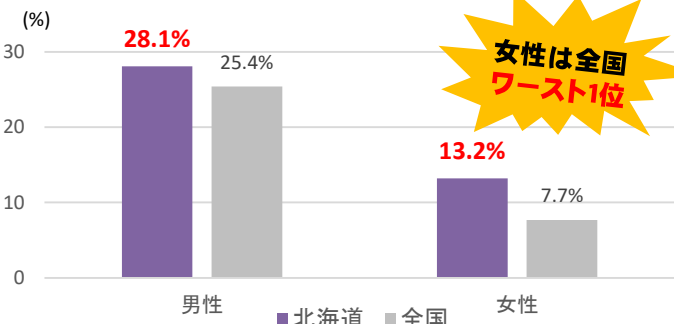
# 知ってほしい 喫煙のこと



## 北海道の喫煙状況

道民の20歳以上の喫煙率は、**男女ともに全国を上回っています。**

20歳以上の喫煙率(男女別)



女性は全国  
ワースト1位

出典: 令和4年 国民生活基礎調査

## 喫煙のリスク

**がんや循環器病**、さらには**COPD(慢性閉塞性肺疾患)**など数多くの疾患の罹患や死亡のリスクを高めます。

### ◆ COPD (慢性閉塞性肺疾患)

長い期間、たばこを吸い続けることにより、気道(気管支)や、肺(肺胞)などに障害が生じ、徐々に**呼吸機能が低下していく肺の病気**です。



# 目指そう!



## 受動喫煙ゼロの実現

### 受動喫煙とは?

本人は喫煙しなくても**身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうこと**をいいます。

また、受動喫煙は肺がんや、脳卒中などの疾患の罹患リスクを高めます。



### 受動喫煙防止の取組

#### ◆ 標識の掲示

飲食店の出入口に禁煙・喫煙に関する標識が掲示されています。

なお、喫煙可能な場所に20歳未満の立入は禁止されています。



#### ◆ 北海道のきれいな空気の施設

屋内禁煙に取り組んでいる施設を登録し、ステッカーの交付、北海道のホームページで施設名などの紹介をしています。

#### ◆ 北海道受動喫煙防止ポータルサイト

受動喫煙に関する情報を提供しています。

詳しくはコチラ



## I. お酒と上手な付き合い方



飲酒量と健康リスクを理解し、健康に配慮しましょう。

- ① 自分の飲酒状況(習慣)を把握する。
- ② あらかじめ量を決めて飲む。
- ③ 飲酒前又は飲酒中に食事をとる。
- ④ 飲酒の合間に水(又は炭酸水)を飲む。
- ⑤ 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける。

(健康に配慮した飲酒に関するガイドライン参考)

疾病別発症リスクと飲酒量(純アルコール量)

飲まないのがベスト	飲酒量	男性	女性
		少しの飲酒でもリスクが上がる	高血圧 胃がん 食道がん
350ml	75g/週(11g/日)でリスクが上がる		脳梗塞
	100g/週(14g/日)でリスクが上がる		乳がん
500ml	150g/週(20g/日)でリスクが上がる	大腸がん 脳出血 前立腺がん	大腸がん 肝がん 胃がん
	300g/週(40g/日)でリスクが上がる	喫煙者の肺がん 脳梗塞	
	450g/週(60g/日)でリスクが上がる	肝がん	

(表1) 我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)をもとに ASK で作成

#### 参考) 純アルコール約20gを含む酒類



【アルコールウォッチ】  
自分の飲酒量をチェックしてみよう。



作成: 釧路・根室・中標津・帯広保健所  
実施: 北海道