

01 喫煙と病気

喫煙のリスクは？

喫煙（受動喫煙含む）は、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、肺がん、その他さまざまながんや病気の原因になります。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか？

主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、長い期間たばこを吸い続けることにより、ゆるやかに呼吸機能が低下します。

禁煙により予防可能な疾患です。

あなたは大丈夫？ COPD チェックしてみましょう



← 今すぐチェック COPD
(COPD-jp.com)

COPDについて詳しく知りたい方
健康づくりサポートネット ⇒
(厚生労働省)

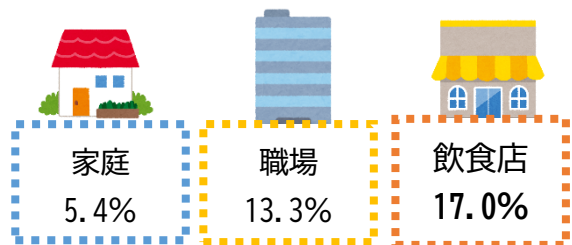


作成 渡島保健所・江差保健所・八雲保健所
俱知安保健所・岩内保健所
実施 北海道

02 受動喫煙について

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です。受動喫煙も、肺がんや脳卒中などのリスクを高めます。

日常で起こりうる受動喫煙の場面



(令和4年度 健康づくり道民調査)

受動喫煙防止のための対策

健康増進法では、屋内は原則禁煙です。また、飲食店には、北海道受動喫煙防止条例に基づき、禁煙に関する標識を出入口に掲示することが義務づけられています。



飲食店を選ぶときの参考にしましょう！

03 お酒のこと

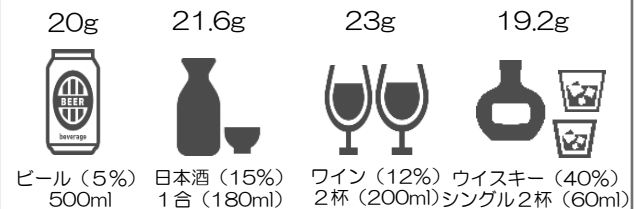
お酒を飲むとどうなるの？

摂取したアルコールの多くは、小腸で吸収され、血液に入り、全身を巡ったあと、肝臓で分解されます。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日当たりの純アルコール摂取量
男性 40g 以上、女性 20g 以上です。

純アルコール量 約 20g を含む酒類



自分の飲酒量はどのくらい？

普段自分がどのくらい飲酒しているのか、アルコールウォッチで確認してみましょう！



詳しくはこちら



アルコールウォッチ
(厚生労働省)

のさん

のさん