

道内の喫煙者状況

区分	男性		女性	
	北海道	全国	北海道	全国
成人	34.6%	31.1%	16.1%	9.5%
妊婦	—	—	6.3% *1	3.8% *2

出典：平成28年国民生活基礎調査(厚生労働省)

*1 平成28年度(実績)北海道母子保健報告システム事業(道立保健所管内)

*2 平成25年度「健やか親子21」の最終評価・課題分析及び次期国民健康運動の推進に関する研究(厚生労働省)

北海道では男女ともに全国よりたばこを吸っている人が多い



喫煙は...

数多くの病気に罹りやすく、死亡のリスクを高める危険因子です。

がん

脳卒中



虚血性心疾患

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

妊婦の喫煙は

- ・低出生体重児の原因
- ・乳児突然死症候群 (SIDS) のリスクになります！！



出典：喫煙による健康影響(厚生労働省 e-ヘルスネット)

受動喫煙による健康影響

受動喫煙は...

肺がん等の病気に罹りやすく、死亡のリスクを高めます。

受動喫煙が起因となり、次の疾患で、年間約15,000人が死亡していると推計されています

〈受動喫煙による年間死亡数推計値〉

	男性	女性
肺がん	627	1,857
虚血性心疾患	1,571	2,888
脳卒中	2,325	5,689
小計	4,523	10,434
乳児突然死症候群 (SIDS)	73	
合計	15,030 (人)	

出典：「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」(厚生労働科学研究補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)



改正健康増進法により2020年4月から多くの人が利用する

施設において原則屋内禁煙です。
学校・病院児童福祉施設等行政機関庁舎は原則敷地内禁煙です。

※「なくそう！望まない受動喫煙」厚生労働省HPへリンクします。



☆ほっかいどうヘルスサポートレストランでは店内禁煙に取り組んでいます！



道内の飲酒状況

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合

(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)

区分	男性		女性	
	北海道	全国	北海道	全国
成人	18.2%	13.9%	12.0%	8.1%

出典：平成27年国民健康・栄養調査(厚生労働省)、平成28年度健康づくり道民調査



適量が大事！！

適量とは... 純アルコール量1日平均20g程度としています。

★主な種類の純アルコール量(20g)の目安

日本酒 1合	ビール 500ml	チューハイ (7%)350ml	ウイスキー (ダブル)60ml

※飲酒習慣のない人、女性、高齢者に対して、この量を推奨するものではありません。

妊婦の飲酒は

- ・妊娠合併症
- ・胎児の発育障害のリスクを高めます！！



作成：釧路・根室・中標津・帯広保健所