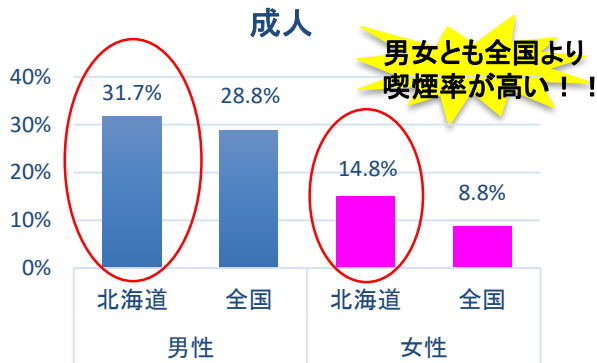


喫煙のリスク

道内の喫煙者状況



出典: 令和元年国民生活基礎調査(厚生労働省)

たばこの煙は・・・
喫煙者本人だけでなく、周りの人も病気に罹りやすく、
死亡のリスクを高めます。



がん 虚血性心疾患 脳卒中

乳児突然死症候群 (SIDS)



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
乳児突然死症候群	73	
合計	15,030 (人)	

出典: 「平成27年度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)

受動喫煙の防止

◆ 飲食店・喫茶店には、禁煙・喫煙に関する標識が掲示されています。

屋内禁煙



お店の出入口に禁煙の標識が掲示されています。

屋内で喫煙可能



お店の出入口に喫煙の標識が掲示されています。

喫煙可能な場所に20歳未満は立入禁止
※喫煙可能店・喫煙目的店には20歳未満は入店できません。

禁煙・喫煙の標識を活用して受動喫煙を防止しよう!



令和2年4月～ 受動喫煙ゼロを目指し『北海道受動喫煙防止条例』がスタート!!!

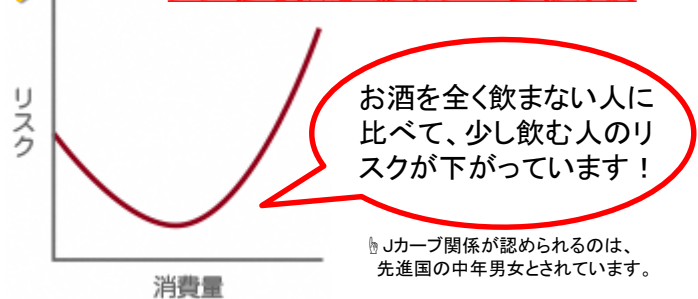
「北海道受動喫煙防止ポータルサイト」では受動喫煙に関する情報を提供しています。



アルコール消費量と生活習慣病等のリスク

飲酒者に朗報!?

虚血性心疾患・脳梗塞・2型糖尿病など



♥ 大好きなお酒 “適量” であれば、健康で長く飲み続けられそう ♥

適量とは、純アルコール量 1日平均20g程度 とされています。

★純アルコール量(20g)ってどのくらい??



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。

注) 飲酒量が多くなると、リスクが高まる疾患



出典: e-ヘルスネット(厚生労働省) 「飲酒とJカーブ」



作成: 釧路・根室・中標津・帯広保健所

のりしろ
のりしろ
のりしろ