

## 生活習慣病の原因となる習慣 ～喫煙と飲酒～

喫煙（受動喫煙を含む）は、**慢性閉塞性肺疾患（COPD）、肺がん、糖尿病の原因**になります。

喫煙  
(受動喫煙)

・COPD

・がん  
・糖尿病

喫煙しないことがなにより大切ですが、喫煙する場合は、他者に望まない受動喫煙を生じさせないよう、ルールを守りましょう。

過度な飲酒は、**高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症の原因**になります。

飲酒

・高血圧  
・糖尿病

・肥満  
・脂質異常症

時間や量を決めるなどして、過度な飲酒は控えましょう。

作成：釧路・根室・中標津・帯広保健所  
厚生労働省ホームページ等を参考に作成しています。

## 喫煙編

### ～屋内のルール～

健康増進法では、屋内は**原則禁煙**となっています。

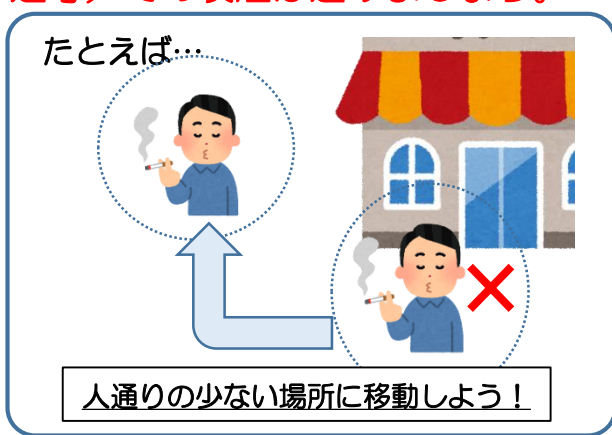
また、飲食店には、法に基づき**喫煙に関する標識**を、北海道受動喫煙防止条例に基づき、**禁煙に関する標識を出入口に掲示することが義務づけられています。**

飲食店を選ぶときの参考にしよう！



### 屋外のルール

屋外で喫煙する場合は、**通行量が多い場所（施設出入口付近等）での喫煙は避けましょう。**



## 飲酒編

### アルコールは高エネルギー！？

アルコールは**1gで7kcal**と高エネルギー！  
※炭水化物は1gで4kcal

たとえば…

1日の飲酒量が、



×1杯と



×1本を飲んだ場合

※ビール（5%）500ml ※日本酒（15度）1合

エネルギー量は合計**387kcal**！

これは、



よりも高エネルギー！

節酒は、できることから始めよう！

例① おつまみを見直そう！

- ◆アルコールは食欲を亢進します。
- ◆お菓子、脂っこいものは食べ過ぎに注意！
- ◆20時以降は食べないなど、時間を決めよう。

例② お酒の量や時間を決める！



のりしろ  
のりしろ  
のりしろ