

北海道

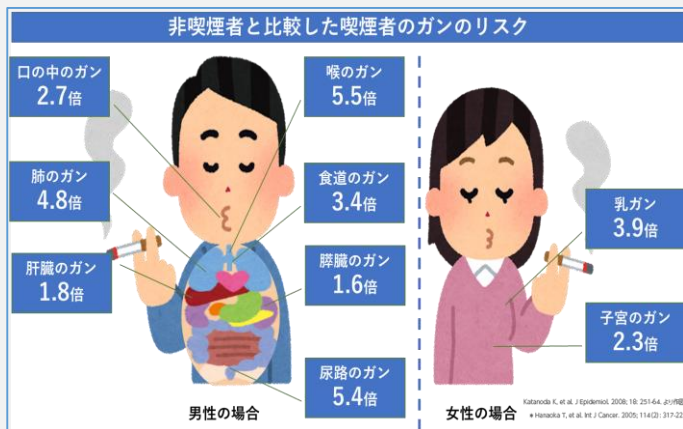
ねえ、知ってる？
道民の喫煙率は全国よりも高いんだって

	2022年 喫煙率	
	男性	女性
全国	25.4%	7.7%
北海道	28.1%	13.2%

出典：2022年国民生活基礎調査

え！？そうなの？

喫煙は**ガン**、**慢性閉塞性肺疾患（COPD）**、**糖尿病**などの**生活習慣病**の原因となって死亡するリスクが高くなるんだよ



健康のためにも禁煙しないとね！

禁煙治療に保険が使える医療機関もあるから見てね



受動喫煙って知ってる？
北海道では「**受動喫煙ゼロ**」を目指しているんだよ

どんな対策をしているの？

例えば、飲食店の入口には標識が掲示されているよ

標識の種類

屋内禁煙 分煙 屋内で喫煙可能

飲食店を選ぶ参考にもなるね！

屋外で喫煙する際は、通行量が多い場所（施設出入口付近等）での喫煙は避けることになっているよ

詳しくは「北海道受動喫煙防止ポータルサイト」を見てね

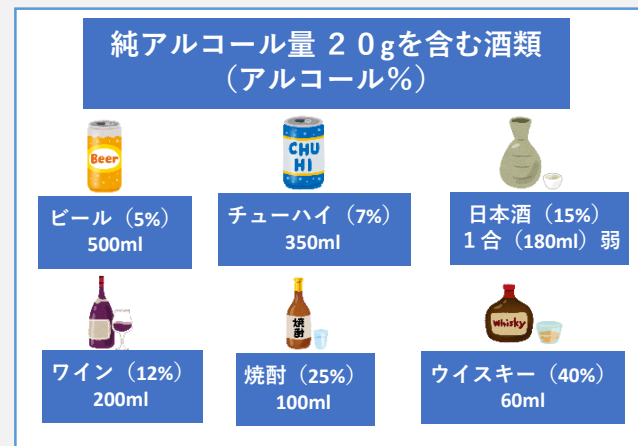


作成：釧路・根室・中標津・帯広保健所
実施：北海道

生活習慣病になりやすいお酒の量って知ってる？

聞いたことないなー
毎日缶ビール2本飲んでるけど大丈夫かな？

1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上摂取すると**生活習慣病のリスクが高くなるんだって**



出典：e-ヘルスネット 飲酒量の単位

缶ビール2本だと純アルコール量が40g以上になるから注意が必要だよ

このままだと生活習慣病になるかもしれないんだね
どうすれば、飲酒量を減らせるかな？

飲酒量を減らすには飲酒日数を減らす方が取り組みしやすいからおすすめだよ

これから飲酒量に気をつけないとね！