

分野6 たばこ・アルコール・薬物

1 基本的な考え方

たばこは、悪性新生物（がん）、脳血管疾患、心疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）等の呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など多くの病気の原因になります。また、妊婦の喫煙は、流産、早産、低体重児の出産等のリスクを高めます。たばこの煙は喫煙している本人だけでなく、たばこに含まれる有害物質を吸った周囲の人の病気の発症リスクも高めるため、望まない受動喫煙が生じないように、家庭や地域、職場、関係団体、行政等が一体となって受動喫煙対策に取り組む必要があります。

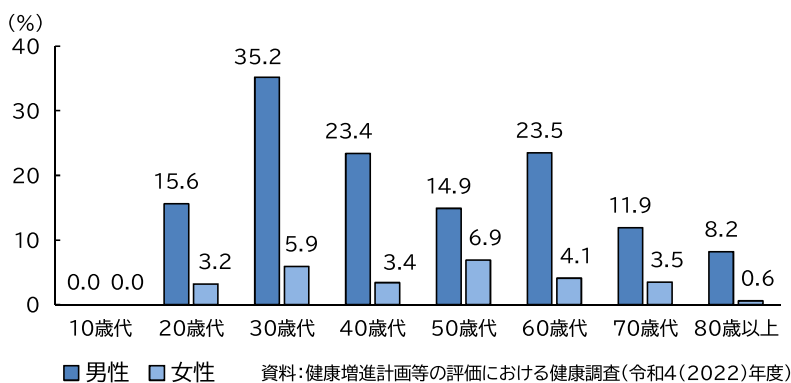
長期に渡る多量のアルコールの摂取は、肝障害、肝臓がん、糖尿病等をはじめとする生活習慣病の発症リスクを高めるため、アルコールによる健康への影響に関する知識の普及が必要です。

特に、未成年者については、喫煙年齢が若いほどニコチンへの依存度が高くなるといわれています。また、未成年者の飲酒は、急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすくします。健康への影響が大きいため、未成年者の喫煙・飲酒を防止する取組が必要です。

たばこ・アルコール・薬物などを習慣的に摂取していると、誰でも依存症を引き起こす可能性があります。依存症は、身体を健康を損なうだけでなく、こころの健康にも重大な影響を与えるため、正しい知識の普及が必要です。

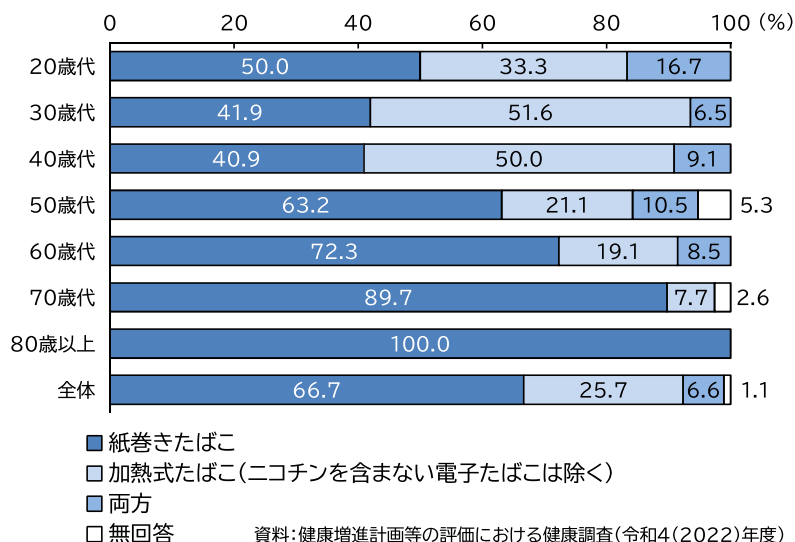
2 現状と方向性

男女別・年代別喫煙率



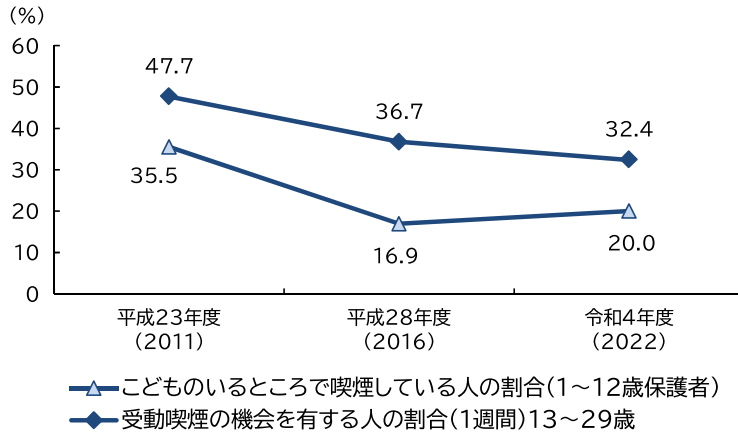
男性の喫煙率は、30歳代が最も高く、60歳代、40歳代と続きます。女性は0.6～6.9%で50歳代が最も高くなっています。

喫煙者のたばこの種類



紙巻きたばこ喫煙者は、全体の66.7%で、年代が高くなるほど多い傾向にあります。加熱式たばこ喫煙者が30～40歳代で5割を占めています。

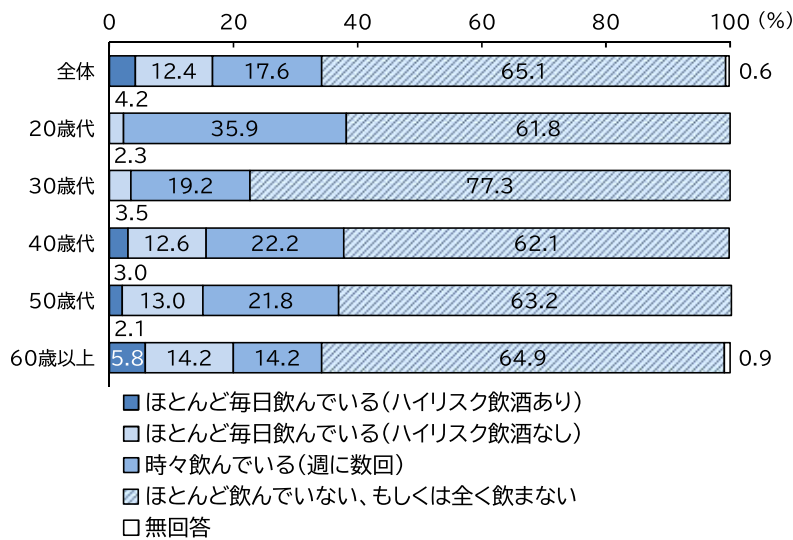
受動喫煙の状況



資料:健康増進計画等の評価における健康調査

受動喫煙を有する人の割合は減少傾向にありますが、こどものいるところで喫煙している人の割合は平成28(2016)年度に比べて令和4(2022)年度は、やや増加しています。

飲酒の状況



資料:健康増進計画等の評価における健康調査(令和4(2022)年度)

生活習慣病リスクを高める飲酒をしている人の割合* (ハイリスク飲酒有)は、おおむね年齢が高いほど高くなっています。

*一日の平均アルコール摂取量が男性で40g、女性20g以上の飲酒を生活習慣病のリスクを高める飲酒と定義

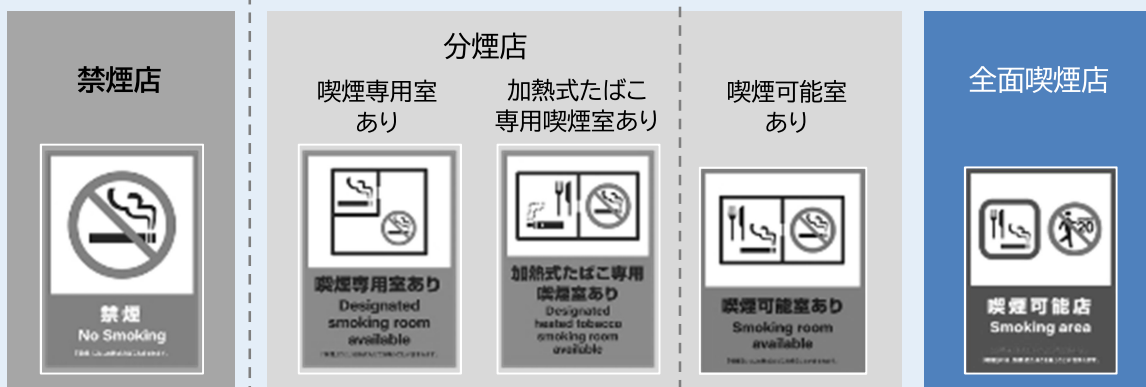
コラム

飲食店や事業所等多くの方が利用する施設は原則「**屋内禁煙**」です。

静岡県では、原則すべての飲食店の出入口に **禁煙** **分煙** **喫煙可** のいずれかを示す標識の掲示を義務化しました。

お店を選ぶ参考にしてください。

※令和2(2020)年3月31日までに営業許可を受けている店舗のみ(他にも該当項目あり)



【方向性】

●喫煙・飲酒・薬物についての正しい知識の普及・啓発

20歳未満の人や妊娠中の人の喫煙・飲酒に伴うリスクが他世代に比べ大きいことから、健康への影響に関する知識の普及・啓発とともに、喫煙・飲酒を未然に防ぐ取組を推進します。

生活習慣病リスクを高める飲酒をしている人には、より一層、アルコールによる健康への影響に関する知識の普及を行います。

関係機関と連携を図り、薬物乱用の害について知る機会をつくり、普及・啓発を行います。

●受動喫煙防止対策の継続・強化

たばこをやめたい人に対し情報提供等の支援をします。

望まない受動喫煙の防止を図るため、より一層、普及・啓発を強化します。

改正健康増進法のさらなる周知及び関係機関と連携し飲食店表示義務の義務化を推進します。

3 市民のめざす姿

- ・喫煙や受動喫煙による健康への悪影響を知る
- ・公共の場所や妊婦・子どもの前では喫煙をしない
- ・たばこをやめたい人はやめる
- ・20歳未満の人や妊婦は喫煙・飲酒をしない
- ・適正な飲酒量を知り、適量で楽しむ
- ・薬物の恐ろしさを正しく知り、絶対に覚醒剤や大麻などの薬物に手を出さない

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	喫煙率	妊娠届出者	1.2%	0%	0%
		20歳未満	0%	0%	0%
		20歳以上	9.6%	減少	減少
2	飲酒割合	13~19歳	0.6%	0%	0%
		妊娠届出者	2.1%	0%	0%
3	生活習慣病リスクを高める飲酒をしている人の割合	男性	14.7%	13.9%	13.0%
		女性	7.1%	6.8%	6.4%
4	薬物事犯検挙者数 (増加の抑制)	全市民	71人	減少	減少

4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> ● 20歳未満の人や妊婦は喫煙・飲酒をしない ● こどもや家族の前でたばこを吸わない ● 公共の場所や喫煙所ではない場所ではたばこを吸わない ● 禁煙したい人は思いきってたばこをやめる ● 興味本位で大麻などの薬物に手を出さない ● 適量飲酒を心がける ● 他人に無理やりお酒を勧めない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 従業員に対し受動喫煙防止対策を推進する ● 飲食店は必ず店舗入り口等に禁煙、喫煙、分煙等の標識の掲示をする ● 店舗、事業所は屋外に喫煙場所を設ける場合、人の動線上に設けない ● 毎日飲酒する従業員に対して個別保健指導や健康相談を実施する ● 健康的な飲酒の情報を提供する ● アルコール、薬物に対する正しい知識の普及・啓発をする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙・多量飲酒・薬物の健康リスクについて普及・啓発をする ● 禁煙したい人を支援する ● 喫煙マナーの向上を進める ● 屋外公共施設での禁煙対策を推進する ● アルコール・薬物問題に関する相談を実施する ● 自助グループ活動を支援する ● 学校や地域と連携し、20歳未満の人に対して喫煙・飲酒が身体に与える害について啓発する ● 薬物に対する正しい知識の普及・啓発をする

【行政の取組一覧】

取組		内容
1	アルコール依存の相談窓口の情報提供（障害保健福祉課）	・アルコール依存についての相談に応じ、専門相談窓口や医療機関の紹介を行い、相談しやすい環境を整備します。
2	妊娠中や授乳中の喫煙・飲酒防止啓発（健康増進課）	・母子健康手帳交付時、母子保健事業において妊娠中や授乳中の喫煙・飲酒が胎児や乳児等に与える影響について情報提供を行います。
3	たばこが健康に及ぼす影響についての啓発事業（健康増進課）	・依頼のあった地区組織等に対し、出前により健康教育を実施します。 ・未就学児及び保護者を対象にたばこの害について周知・啓発します。
4	禁煙希望者への禁煙支援（健康増進課）	・たばこをやめたいと思う人に対し、禁煙補助剤や禁煙治療などの禁煙方法や相談先等の情報を提供します。
5	受動喫煙防止対策の啓発（健康増進課）	・関係機関・事業所等へポスター、ステッカーを配布して啓発活動に取り組みます。 ・飲食店等多数の者が利用する施設・事業所に対して普及・啓発などの受動喫煙防止対策に取り組みます。
6	アルコール・薬物問題に関する相談（精神保健福祉センター）	・アルコール・薬物問題に関して、本人や家族の相談に対応します。
7	アルコール・薬物依存症の再発予防プログラム（精神保健福祉センター）	・アルコール・薬物に対する依存の問題を抱える方の再発予防プログラムを行います。

取 組		内 容
8	アルコール・薬物問題に関する普及・啓発、教育研修 (精神保健福祉センター)	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコール・薬物問題の知識普及のための講演会を開催します。 ・リーフレット等を作成して配布し、アルコール、薬物についての知識の普及・啓発をします。 ・窓口職員や関係機関職員に対する研修会等を開催し、専門知識の向上を図ります。
9	薬物乱用防止に関する普及・啓発事業 (保健総務課)	<ul style="list-style-type: none"> ・不正大麻・けし撲滅運動、薬物乱用防止ポスター募集、「ダメ。ゼッタイ。」普及運動を実施、講演会やチラシの配布等の啓発事業を行います。
10	薬物に対する正しい知識の普及・啓発 (保健総務課)	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物の正しい知識の普及・啓発のため、薬学講座、薬物相談等を実施します。
11	学校、健全育成会と連携した未成年者の喫煙・飲酒防止の啓発 (青少年育成センター)	<ul style="list-style-type: none"> ・街頭補導時における、未成年者の喫煙・飲酒行為の指導をします。 ・出前講座(知っ得講座)において、未成年者の喫煙・飲酒防止の啓発を行います。
12	市民マナー条例の啓発 (環境政策課)	<ul style="list-style-type: none"> ・屋外の公共の場所での、歩きタバコの禁止、吸殻のポイ捨て禁止など、喫煙マナーの向上のための啓発ポスターの掲示や路面告知シートを設置する等の啓発を行います。
13	公園施設の受動喫煙防止対策 (公園管理事務所)	<ul style="list-style-type: none"> ・公園施設内(建物内)は禁煙とし、また、公園内においても受動喫煙防止対策を推進します。
14	小・中学校における保健学習・指導の充実(指導課)	<ul style="list-style-type: none"> ・体育科、保健体育科や特別活動を中心とした教育活動において、喫煙・飲酒・薬物乱用による弊害について指導します。

コラム

加熱式タバコや電子タバコなら大丈夫???

Q 健康への害が少ない?

A 病気のリスクが減る保証はありません。

Q 受動喫煙は生じない?

A 受動喫煙は生じます。

Q 有害物質は含まれていない?

A 発がん性のある有害物質が含まれています。

Q 加熱式タバコに替えば禁煙できる?

A ニコチンにしばらくは続きます

注意

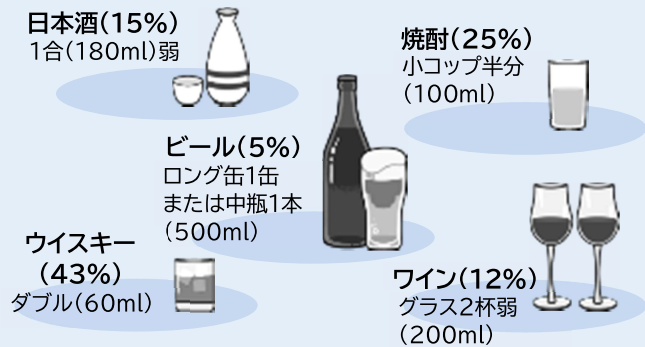
コラム

適性飲酒量は？

お酒の適量は、1日平均純アルコール量で約20gとされています。女性や高齢の方はその半分くらいが適量です。

倍の40gを飲み続けると生活習慣病を引き起こすといわれています。

お酒の適量の目安 純アルコール20gを含むお酒



コラム

適正飲酒 10 箇条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

しない させない 許さない20歳未満飲酒・飲酒運転

出典：公益社団法人アルコール健康医学協会