

たばことアルコール

(たばこに関する現状)

「すこやか親子21」では2014年（平成26年）までに達成する目標として、

- ① 妊婦の喫煙をなくす
- ② 未成年の喫煙をなくす
- ③ 育児中の両親の自宅での喫煙をなくす、
をかかっています。



「健康日本21」では

- ① たばこの害の知識の普及
 - ② 受動喫煙の防止
 - ③ 禁煙支援（やめたい人がやめる）
- の3点がたばこ対策の柱となっています。

我が国の喫煙者は年々減少していますが、日本は先進国のなかではいまだに高い喫煙率となっています。たばこ規制枠組条約や健康増進法に基づく社会的な取り組みもあり、さまざまな機会をとらえて、喫煙が及ぼす影響等の知識の普及もなされ、理解も進んできていると考えられます。

平成23年度に実施した津山市の健康調査結果から、津山市の現状として、喫煙率は低下しています。中でも20歳代、30歳代男女の喫煙率は大幅に低下しています。

たばこについて詳しい情報を知りたい方は、「厚生労働省 メタボリック症候群が気になる方のための健康情報サイト e-ヘルスネット たばこ」をご参考ください。

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/index.html>

(アルコールに関する現状)

「健康日本21」では

- ① 1日の平均純アルコール60gを超え多量に飲酒する人の減少
★平均純アルコール60gの目安



種類	量
日本酒（15度）	3合（500ml）
ビール（5度）	缶ビールロング缶3本（1500ml）
ウイスキー（43度）	ダブル3杯（180ml）
ワイン（12度）	4/5本（630ml）

- ② 未成年の飲酒をなくす
- ③ 「節度のある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度である旨の知識を普及する。

★平均純アルコール20gの目安（厚生労働省ホームページより）



種類	量
日本酒（15度）	1合（180ml）
ビール（5度）	中瓶1本（500ml）
ウイスキー（43度）	ダブル1杯（60ml）
ワイン（12度）	グラス2杯弱（200ml）



という内容になっています。

我が国においてアルコール飲料は、古来より祝祭や会食など多くの場面で飲まれており、生活、文化の一部として親しまれています。一方で、国民の健康保持という観点からの考慮を必要とするような、他の一般食品にはない特性（到酔性、依存性、慢性影響による臓器障害）を有しています。

平成23年度に実施した津山市の健康調査結果から、津山市においては20・30歳代男性、60歳以上男性で多量飲酒者が減少しています。多量飲酒は本人の健康問題を引き起こすリスクを高めるほか、また家族、職場、知人など広範囲の他者にも悪い影響を及ぼすことが多く、個人の健康問題のみならず社会問題にもなりがちです。

（第2次健康つやまのたばことアルコールに関する取り組みとして）

これらの現状から「第2次健康つやま21」の取り組みのなかで、たばこについては

- ① 健康のために禁煙できる人が増える（喫煙をやめたい人がやめる）
- ② 禁煙、分煙の施設が増える

アルコールについては

- ① 未成年の飲酒がなくなる
 - ② お酒の適量が分かり、楽しくお酒を飲む人が増える
- ことを目標として挙げています。

他の機関とも協力しながら取り組みをすすめていきます。

お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069