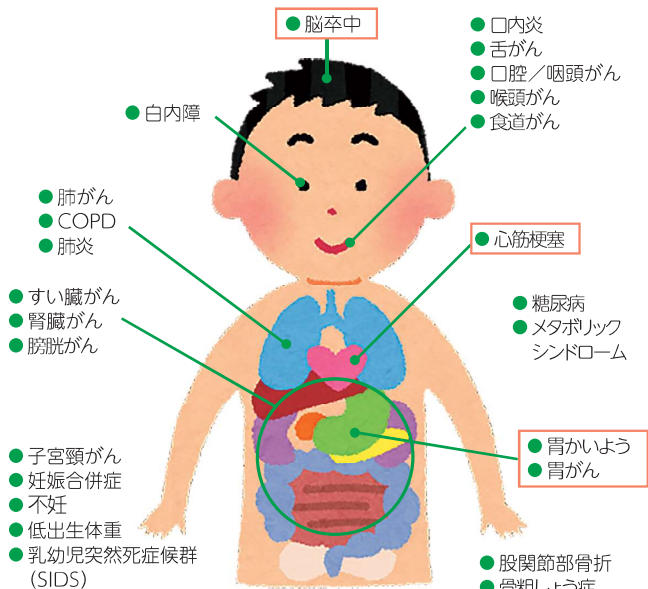


たばこ

「たばこ」バイバイ!!
「健康」倍倍!!

たばこの害を知ろう

たばこの害として最もよく知られているのは肺がんですが、そのほかにも身体中に影響があります。



□ はあまり知られていないみたい。これは吸っている人も関わりのある人にも影響があります。



受動喫煙の害を知ろう

家族や周囲の人々への病気を作る

本人は吸わないのに、たばこの煙を吸わされる受動喫煙は、健康への悪影響を受けます。特に、喫煙者と生活をともにする家族は影響を受けやすいため、喫煙する人の配慮が必要です。

受動喫煙による健康影響

成人	肺がん、副鼻腔がん、 虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症など)
子ども	呼吸器感染症(肺炎、気管支炎など)、気管支ぜんそく、 慢性呼吸器症状、乳幼児突然死症候群(SIDS)
胎児	低体重児出生、周産期死亡、早産

「喫煙と健康3版」「禁煙マニュアル」厚生労働省より

指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
喫煙をする人の減少		
20歳以上の男性	24.7%	12%以下
20歳以上の女性	6.5%	減少

禁煙は治療の時代

たばこは依存症の1つです。
個人でやめるにはかなりの努力が必要!
医療機関での治療も検討しましょう。

医療機関はこちら



アルコール

まもろう!適量飲酒
つくろう!週に2日は休肝日

お酒は適量を守ろう

1日のお酒の適量の目安



アルコールが20歳未満の人や 胎児・乳児に与える影響

- 1 脳は20歳で成熟するため、育った神経細胞が破壊されてしまう。
- 2 脳が萎縮するため、集中力・記憶力の低下、無気力につながる。
- 3 アルコールを分解する酵素の働きが未発達なため、急性アルコール中毒になりやすく、肝臓やすい臓の病気になりやすい。
- 4 適度な飲酒の判断力や自己抑制力が低いので、アルコール依存症になりやすく進行も早い。
- 5 性ホルモンの量が減るなど第2次性徴への影響がある。
- 6 妊娠中や産後の授乳中に飲むと、胎児や乳児の発育(特に脳)に悪影響がある。

※ノンアルコール飲料でもアルコールが完全に含まれないものとアルコール1%未満の飲料があるため、アルコールを飲んだ者と同じ影響がでる恐れがあります。

指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
過度の飲酒をする人の減少		
20歳以上男性で2合以上の飲酒をする人	10.3%	10%以下
20歳以上女性で1合以上の飲酒をする人	6.5%	減少