

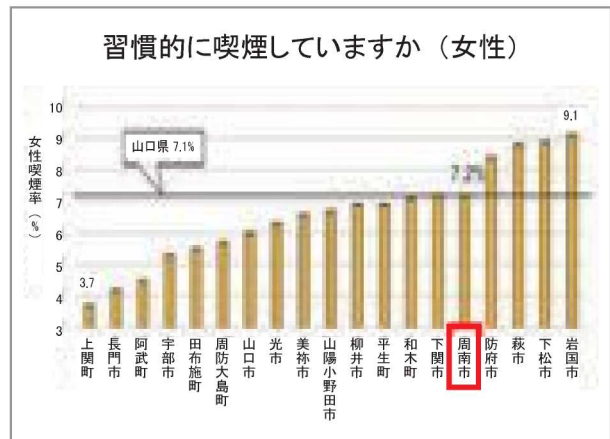
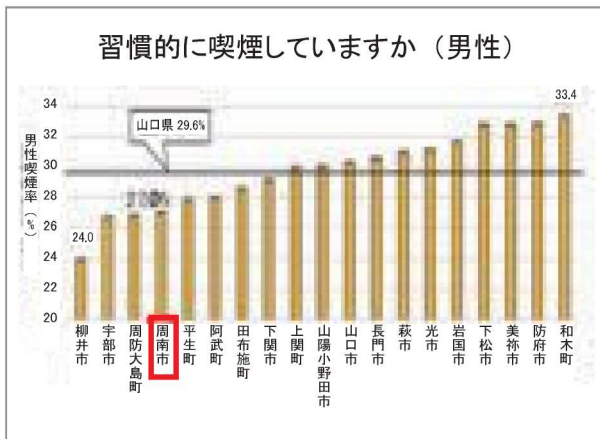
5 たばこ・飲酒

喫煙は、喫煙する本人だけでなく周囲の人にも、健康に悪影響を及ぼします。喫煙者本人への禁煙への動機づけのみではなく、周囲の環境整備も必要です。

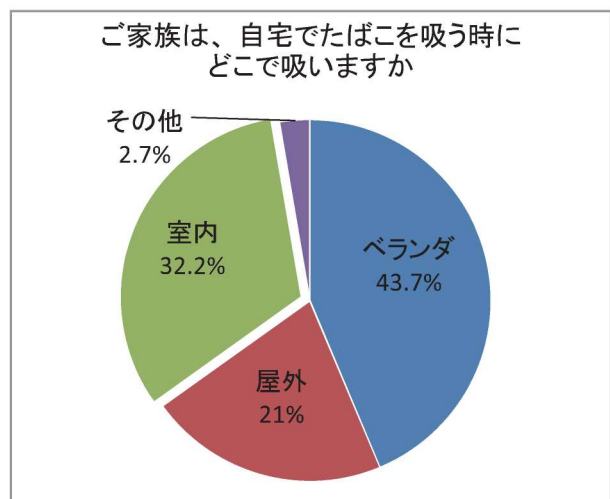
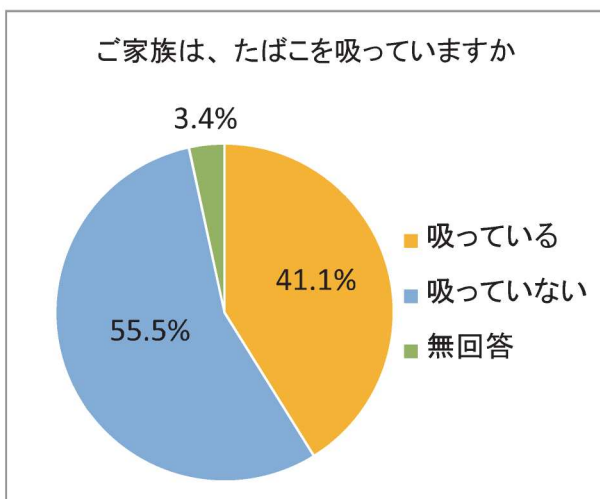
飲酒は、ストレスを緩和し楽しみのひとつとなりますが、一方、過度な飲酒は生活習慣病等の要因になることから、適正な飲酒量を周知するなどの取り組みが重要です。

現 状

- 習慣的に喫煙している人の割合は、男性 27.0%、女性 7.2%で、女性は県内でも上位である。
- 妊婦の喫煙率は 4.5%である。
- 産婦家族の喫煙率は 41.1%であり、そのうち 32.2%が室内で喫煙している。
- 休肝日が週に 2 日未満の人の割合は、男性 40.3%、女性 12.0%である。
- 多量飲酒者（1 日 3 合以上飲酒）の割合は、男性 13.9%、女性 5.1%であり、男女ともに県平均を上回っている。
- 「節度ある適度な飲酒量」を知っている人の割合は 61.2%で、県平均を下回っている。



資料：H26健康づくりに関する県民意識調査（山口県）



資料：H26 周南市産婦に対するたばこアンケート調査

●週に何日くらいお酒を飲みますか。 (単位：%)

性別	市・県	毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	月に1~3日	やめた (1年以上)	ほとんど 飲まない、 飲めない
男性	周南市	29.7	10.6	8.5	9.3	11.0	2.5	27.5
	山口県	30.8	10.2	8.3	8.7	10.0	3.3	27.0
女性	周南市	8.4	3.6	4.5	6.8	11.4	2.6	59.4
	山口県	7.5	4.4	5.3	7.6	12.1	2.3	57.2

●お酒を飲む日は、1日あたりどのくらいの量を飲みますか。 (単位：%)

性別	市・県	1合未満	1合以上 2合未満	2合以上 3合未満	3合以上 4合未満	4合以上 5合未満	5合以上
男性	周南市	30.5	41.7	18.5	8.6	0.7	4.6
	山口県	31.3	34.9	18.3	7.6	2.5	3.5
女性	周南市	66.3	23.5	7.1	3.1	0.0	2.0
	山口県	60.7	22.1	8.4	2.9	0.9	1.2

●「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均1合程度であることを知っていますか。

市・県	はい	いいえ
周南市	61.2	35.3
山口県	61.5	34.4

(単位：%)

資料：H26 健康づくりに関する県民意識調査(山口県)

課 題

- 喫煙は、がんや循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病に共通したリスク要因であることから、全ての世代において禁煙への取り組みが必要である。
- 妊産婦やその家族は、たばこの煙が母体や胎児、子どもに及ぼす影響や分煙について認識が不十分と思われる。次世代を担う子どもを守るため、禁煙、正しい分煙に向け取り組みが必要である。
- 多量飲酒の害や、節度ある適度な飲酒について普及啓発が必要である。

主な施策

- 禁煙支援、分煙・防煙の取組み
- 適度な飲酒の啓発

行動目標

- ①意志のある人から、禁煙に取り組ましよう。
- ②たばこの害や分煙に対する正しい知識を身につけましよう。
- ③未成年者は、たばこの害について理解ましよう。
- ④適度な飲酒量を守り、休肝日を設けましよう。

取組

●一人ひとりの取組

- ・たばこやアルコールの健康への影響に関する正しい知識を理解します。
- ・未成年者及び妊娠中や授乳中の方は喫煙、飲酒をしません。
- ・妊婦は、たばこの害から自分と胎児を守ります。
- ・妊産婦の家族は、たばこの煙が母体や胎児、子どもに及ぼす影響について理解し、正しく分煙をします。
- ・喫煙者は、受動喫煙防止を意識するとともに、可能な限り禁煙に取り組めます。
- ・適正な飲酒量を知って、節度ある飲酒を心がけます。
- ・飲酒をせずに肝臓を休める「休肝日」を週2日設けます。

●地域・関係団体の取組

- ・地域組織・団体は、活動の場で、たばこやアルコールの健康に及ぼす影響や適度な飲酒量などに関する情報を提供します。
- ・薬剤師会等関係団体は、防煙や禁煙についての知識を周知します。
- ・地域組織・団体は、活動の場で、禁煙場所の設置や受動喫煙防止の取り組みを行います。
- ・学校は、たばこやアルコールの健康に及ぼす影響について正しく伝え、未成年者が喫煙、飲酒しないための教育を行います。
- ・企業・事業所は、施設等の完全禁煙または分煙に努めます。
- ・企業・事業所は、しゅうなんスマートライフチャレンジ推進協賛事業者へ登録し、禁煙を推進します。
- ・企業・事業所は、健康づくりの一環として、禁煙チャレンジへの参加を推進します。

●市の取組

- ・禁煙のための啓発普及や、主体的に取り組める機会を提供します。
- ・次世代を担う子どもを「たばこから守る」ための普及啓発を行います。
- ・受動喫煙防止のための環境づくりを進めます。
- ・飲酒に関する正しい知識を普及啓発します。
- ・薬剤師会等関係機関と連携を取りながら、防煙や禁煙について周知します。

主な事業

事業等	概要
普及・啓発	市広報やホームページ等で、たばこの害や適正飲酒について普及啓発を行います。
禁煙相談・支援	誰でも気軽に取り組めるチャレンジ事業（禁煙チャレンジ）の実施や、禁煙を希望する人への相談、支援を実施します。妊産婦の個別面接を通して、妊産婦及び家族への禁煙に向けた相談・支援へつなげます。
たばこ・飲酒に関する健康教育、出前講座	地域の団体やグループ、企業・事業所に職員を派遣し、たばこの害や適正な飲酒についての講座を実施し、必要に応じて実践に向けた相談・支援を行います。
受動喫煙防止に向けた取り組み	受動喫煙の害や正しい分煙について普及啓発を行います。禁煙区域の拡大、屋外喫煙場所設置の際の「10 mルール」の推奨など、県と協力して実施します。

評価指標

指標	対象	現状 (H26)	目標	出典
習慣的に喫煙している人の割合	20歳～79歳 男性	27.0%	20.0%	健康づくりに関する県民意識調査
	20歳～79歳 女性	7.2%	5.0%	
妊婦で喫煙している人の割合	妊娠届出した人	4.5%	減らす	周南市妊娠届出時アンケート
産婦の家族で、喫煙している人の割合	乳児訪問実施者	41.1%	30.0%	周南市産婦に対するたばこアンケート調査
「節度ある適度な飲酒量」を知っている人の割合	20歳～79歳	61.2%	80.0%	健康づくりに関する県民意識調査