

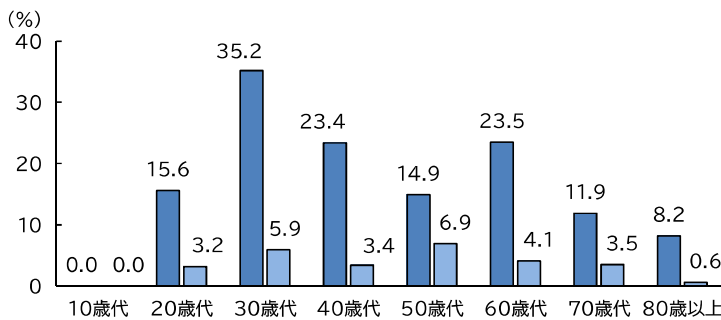
# 分野5 たばこ

## 1 基本的な考え方

喫煙は、悪性新生物(がん)、循環器疾患(脳卒中、虚血性心疾患)、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病に共通した主要なリスク要因であり、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にも悪影響を及ぼします。特に、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、20歳未満の人については、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。たばこの有害性についての啓発とともに、分煙環境の整備などにより、望まない受動喫煙が生じないよう関係団体、行政等が一体となって受動喫煙防止対策に取り組む必要があります。

## 2 現状と方向性

### 男女別・年代別喫煙率

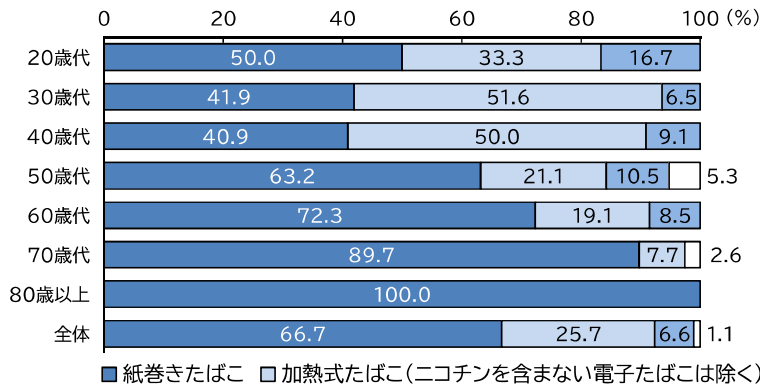


男性の喫煙率は、30歳代が最も高く、60歳代、40歳代と続きます。女性は0.6～6.9%で50歳代が最も高くなっています。

■ 男性 □ 女性

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)

### 喫煙者のたばこの種類



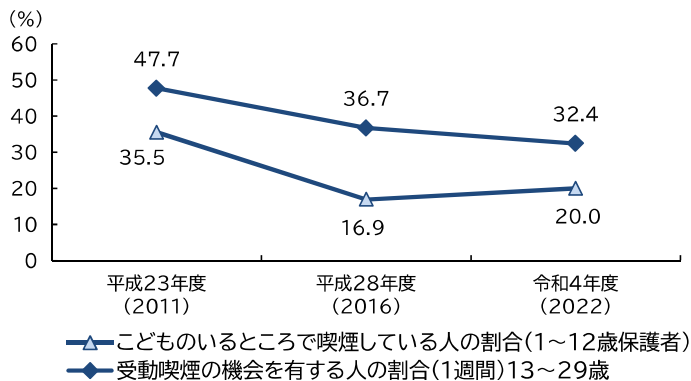
紙巻きたばこ喫煙者は、全体の66.7%で、年代が高くなるほど多い傾向にあります。

加熱式たばこ喫煙者は30～40歳代で約5割を占めています。

■ 紙巻きたばこ □ 加熱式たばこ(ニコチンを含まない電子たばこは除く) ■ 両方 □ 無回答

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)

### 受動喫煙の状況



受動喫煙を有する人の割合は減少傾向にあります。子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。

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)

## 【方向性】

### ●喫煙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には喫煙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、喫煙を未然に防ぐ取組を推進します。

### ●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、サードハンドスモーク（たばこの煙が消えたあとの有害物質を吸うこと）も含め、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の義務化を推進します。

分煙環境の整備などで、望まない受動喫煙が生じないように、関係団体や行政等が一体となって受動喫煙防止対策の取組を推進します。

## 3 市民のめざす姿

- ・喫煙や受動喫煙による健康への影響を知る
- ・公共の場所や妊婦・こ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をしない

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	20歳未満	0%	0%	0%
		20歳以上	9.6%	減少	減少
		妊娠届出者	1.2%	0%	0%
2	慢性閉塞性肺疾患(COPD)による死亡率 (人口10万人当たり)	20歳以上	10.1%	8.5%	7.0%

## 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"> <li>●20歳未満の人や妊婦は喫煙をしない</li> <li>●こどもや家族の前でたばこを吸わない</li> <li>●喫煙が禁止されている場所では喫煙をしない</li> <li>●喫煙をする場合は周囲の状況に配慮する</li> <li>●禁煙したい人は思いきってたばこをやめる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●従業員に対し受動喫煙防止対策を推進する</li> <li>●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</li> <li>●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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●喫煙の健康リスクについて普及・啓発をする</li> <li>●禁煙したい人を支援する</li> <li>●喫煙マナーの向上を進める</li> <li>●屋外公共施設での禁煙対策を推進する</li> <li>●学校や地域と連携し、20歳未満の人に対して喫煙が身体に与える害について啓発する</li> </ul>

【行政の取組一覧】

取 組		内 容
1	妊娠中や授乳中の喫煙防止啓発 (健康増進課)	・母子健康手帳交付時、母子保健事業等において、妊娠中や授乳中の喫煙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。
2	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)	・地区組織等の依頼により、健康教育を実施します。 ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）の死亡率減少に向けて、認知度向上のための情報発信を行います。 ・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。
3	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。
4	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。 ・飲食店等多数の人が利用する施設・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。 ・サードハンドスモーク（たばこの煙が消えたあとの有害物質を吸うこと）も含め、普及・啓発を強化します。
5	学校、健全育成会と連携した未成年者の喫煙防止の啓発 (青少年育成センター)	・街頭補導時における、未成年者の喫煙の指導をします。 ・出前講座（知っ得講座）において、未成年者の喫煙防止の啓発を行います。
6	市民マナー条例の啓発 (環境政策課)	・屋外の公共の場所での、歩きたばこの禁止、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。
7	公園施設の受動喫煙防止対策 (公園管理事務所)	・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。
8	小・中学校における保健学習・指導の充実 (指導課)	・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、喫煙による弊害について指導します。

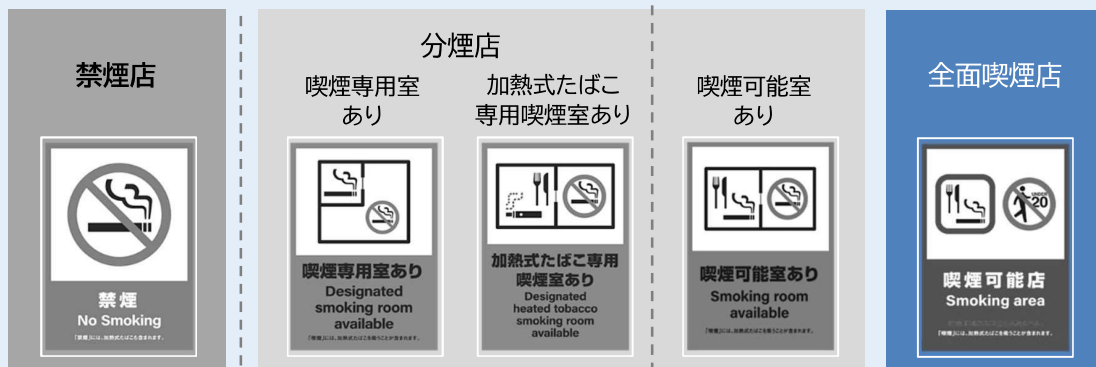


■飲食店や事業所等多くの方が利用する施設は原則「屋内禁煙」です。

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)



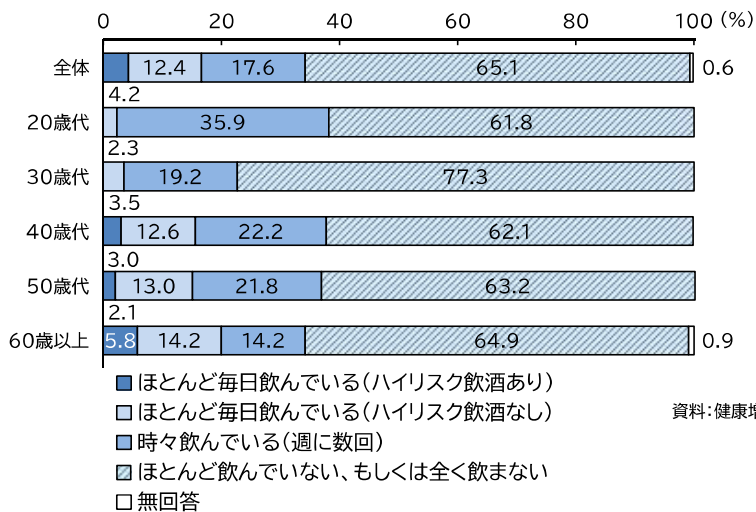
## 分野6 アルコール

### 1 基本的な考え方

アルコールは、少量なら気持ちをリラックスさせたりする効果がありますが、長期に渡る多量のアルコール摂取は、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、アルコールについての正しい知識の普及が必要です。特に、妊婦の飲酒は胎児の発育に悪影響を与え、20歳未満の人は、急性アルコール中毒等、健康への影響が大きいため、妊婦や20歳未満の人の飲酒を防止する取組が必要です。

### 2 現状と方向性

#### 飲酒の状況



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多くなっています。  
※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

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)

#### 【方向性】

##### ●飲酒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は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、アルコールについての正しい知識の普及・啓発を行います。

### 3 市民のめざす姿

- ・20歳未満の人や妊婦は飲酒をしない
- ・適正な飲酒量を知り、飲酒をする時は適量で楽しむ

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	飲酒割合	13～19歳	0.6%	0%	0%
		妊娠届出者	2.1%	0%	0%
2	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 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"> <li>●20歳未満の人や妊婦は飲酒をしない</li> <li>●飲酒する時は適正飲酒を心がける</li> <li>●他人に無理やりお酒を勧めない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> <li>●健康的な飲酒の情報を提供する</li> <li>●アルコールに対する正しい知識の普及・啓発をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●多量飲酒の健康リスクについて普及・啓発をする</li> <li>●アルコールに関する相談を実施する</li> <li>●自助グループ活動を支援する</li> <li>●学校や地域と連携し、20歳未満の人に対して飲酒が身体に与える害について啓発する</li> </ul>

#### 【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	妊娠中や授乳中の飲酒防止啓発 (健康増進課)	・母子健康手帳交付時等、母子保健事業において妊娠中や授乳中の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	アルコール問題に関する相談 (精神保健福祉センター)	・アルコール問題に関して、本人や家族の相談に対応します。
4	アルコール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。

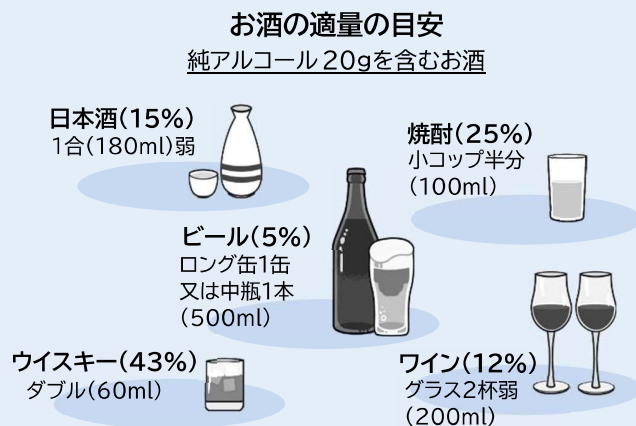
取 組		内 容
5	アルコール問題に関する普及・啓発、教育研修 (精神保健福祉センター)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコール問題の知識普及のための講演会を開催します。</li> <li>・リーフレット等を作成して配布し、アルコールについての知識の普及・啓発をします。</li> <li>・窓口職員や関係機関職員に対する研修会等を開催し、専門知識の向上を図ります。</li> </ul>
6	学校、健全育成会と連携した未成年者の飲酒防止の啓発 (青少年育成センター)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・街頭補導時における、未成年者の飲酒の指導をします。</li> <li>・出前講座(知っ得講座)において、未成年者の飲酒防止の啓発を行います。</li> </ul>
7	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"> <li>・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、飲酒による弊害について指導します。</li> </ul>

## 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。



## 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

## 分野7 薬物

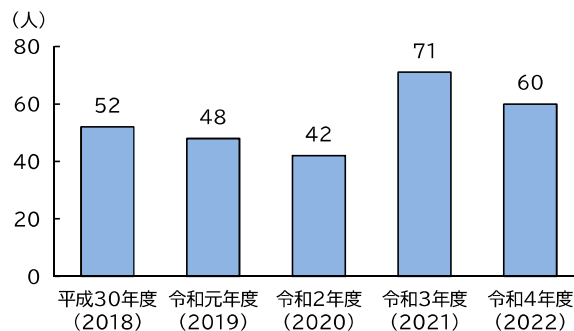
### 1 基本的な考え方

覚醒剤、大麻及び危険ドラッグ等の使用、医薬品のオーバードーズ（過剰摂取）などの薬物の乱用は、人間が生活していく上で最も大切な脳を侵し、依存症を引き起こします。また薬物を手に入れるために、窃盗や強盗などの犯罪を誘発し、家庭の崩壊、社会秩序の破壊にも繋がります。

近年では、若年層の大麻事案や医薬品のオーバードーズ（過剰摂取）が拡大し深刻な社会問題となっています。薬物乱用者の多くは、興味本位から安易に使い始め、薬物から抜け出せなくなります。このような背景の一つとして、薬物が身体に与える危険性・有害性を十分に知らないことが挙げられます。一人ひとりの薬物に関する認識を高めるため、正しい知識の普及・啓発が必要です。

### 2 現状と方向性

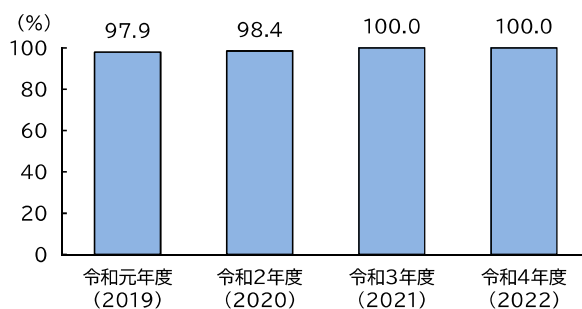
#### 薬物事犯検挙者数の推移



薬物事犯検挙者は、毎年一定数います。

資料：静岡県警察調べ(浜松市内分)

#### 薬学講座実施割合



すべての小・中・高等学校を対象に薬学講座を実施して、薬物の正しい知識の普及・啓発を図っています。

資料：保健総務課調べ(浜松市内分)

#### 【方向性】

##### ●薬物に関する正しい知識の普及・啓発

関係機関と連携を図り、薬物乱用の健康障害について知る機会をつくるとともに、薬物に関する正しい知識の普及・啓発を行います。

### 3 市民のめざす姿

- ・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
- ・処方された薬や市販薬の用法・用量を守り、過剰に摂取しない

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	薬学講座実施割合	小・中・高等学校	100%	100%	100%

### 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"> <li>●興味本位で大麻などの薬物に手を出さない</li> <li>●処方された薬や市販薬の用法・用量を守る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●薬物に関する正しい知識の普及・啓発活動を実施する</li> <li>●薬物や医薬品のオーバードーズ(過剰摂取)などの相談に応じる</li> <li>●小・中・高等学校において薬学講座を実施する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●薬物の健康障害についての啓発を行う</li> <li>●薬物に関する相談窓口を設置する</li> <li>●薬物に関する正しい知識の普及・啓発を行う</li> <li>●薬局やドラッグストア等へ立入検査による指導を実施する</li> </ul>

#### 【行政の取組一覧】

取 組	内 容
1 薬物問題に関する相談 (精神保健福祉センター)	・薬物問題に関して、本人や家族の相談に対応します。 ・未成年者のオーバードーズ(過剰摂取)問題に関し、必要に応じて相談に対応します。
2 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)	・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。
3 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)	・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、薬物についての知識の普及・啓発を行います。 ・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。
4 こころの問題に関する相談 (精神保健福祉センター)	・匿名による電話相談や、特定の分野(ひきこもり、自死遺族、アルコール・薬物・ギャンブル等依存問題、摂食障害の方の家族など)の来所による相談に対応します。
5 薬物に関する正しい知識の普及・啓 発 (保健総務課)	・市内の小・中・高等学校を対象とした薬学講座の開催や薬物に関する相談窓口である「くすりの相談室」の設置・運営など、薬物の正しい知識の普及・啓発を行います。
6 薬物乱用防止に関する普及・啓発事 業 (保健総務課)	・「不正大麻・けし撲滅運動」「くすりと健康フェスタ～薬物乱用撲滅キャンペーン～」「暴力追放と交通事故、薬物乱用防止市民大会」などを開催するとともに、薬剤師会と連携して積極的な啓発活動を実施します。
7 小・中学校における保健学習・指導 の充実(指導課)	・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、薬物乱用による弊害について指導します。



■STOP！薬物乱用 ～断る勇気が未来をつくる～

薬物乱用の危険性

- 精神と身体の両面に深刻な悪影響を及ぼす
- やめられなくなる
- 交通事故などを起こしてしまう
- 友達や家族を失う



身近にせまる大麻

近年、若年層を中心に大麻事案が社会問題になっています。インターネット上では大麻の有害性を否定する誤った情報が流され、SNS では隠語（特定の専門家や仲間内だけで通じる言葉や専門用語）を使って販売されています。大麻から成分を抽出したリキッドやワックスなどの加工品、大麻クッキー、大麻チョコレートなどの食品もあります。

薬物乱用による弊害を正しく認識し、誘惑や好奇心を跳ね飛ばす強い心を持ちましょう。言葉で断りづらい時は、とにかくその場から離れましょう。

■薬物依存症について

医薬品は依存症にならない？

依存症を予防するためには、依存対象を使用しないことが一番ですが、医薬品などは適切に使用すれば問題ありません。

近年問題になっている医薬品のオーバードーズ（過剰摂取）は、「気分を変えたい」「辛い気持ちから解放されたい」という気持ちから起こることが多いとされています。病気を治すための医薬品でも、決められた用法・用量を超えて過剰に服用すると重篤な意識障害や呼吸不全などを引き起こします。また、過剰摂取を繰り返すことで、重い依存症になってしまったり、後遺症が残ったりして、命に関わる危険性もあります。

依存症で苦しまないために

依存症は、本人の意思の問題とされがちですが、依存症になってしまうと自分の意思ではコントロールできなくなってしまいます。

依存症は「孤立の病」とも言われています。周囲の期待に応えるために必要以上に頑張ってしまうたり、辛い気持ちを打ち明ける相手がいなかったりすることが、依存問題の引き金になり、悪化していく原因にもなってしまいます。

学校生活、家庭生活、人間関係などにより、しんどい、だるい、眠れないなどの気持ちを感じたら、身近な友達、家族、先生、相談機関などに相談することが大切です。