

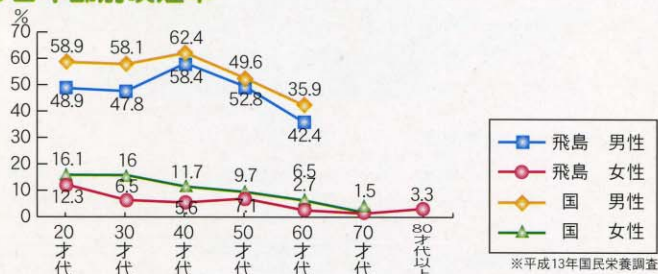
7 たばこ NOスモークで みんなのヘルシー生活

たばこは、さまざまな病気が起こったり、死亡率を高めることに深く関係しています。なかでも未成年者や妊産婦の喫煙に対する社会全体での取り組みが必要です。

現状

- ・各年齢別に喫煙率をみると、男性は40歳代が高く、女性は20歳代が最も高くなっています。
- ・未成年者の喫煙開始年齢は中学校1・2年生が最も多く、最も早い開始年齢は、小学校5年生でした。

●各年齢別喫煙率



目標

- 喫煙者をへらす
現在 33.7%→2010年 29% (40~59歳代)
- 未成年者の喫煙をなくす
現在 3.4%→2010年 0%
- 喫煙対策について意識している人を増やす
現在 62.6%→2010年 71.0%

今からはじめよう

- 未成年者はたばこを吸わない
- 思いきってたばこをやめよう
- 子どもや家族の前でたばこを吸わない



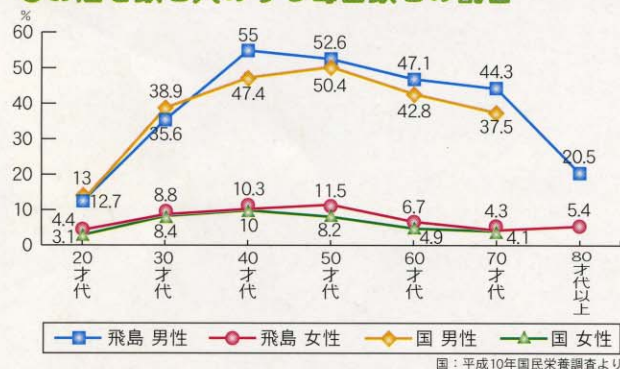
8 アルコール 節度ある おいしいお酒は百薬の長

アルコールは、嗜好品として私たちの生活や人間関係に深く根ざしています。しかし一つ間違えると、依存症や肝障害などを引き起こすこともあります。心身をリラックスさせ、コミュニケーションを円滑にする程度の節度あるお酒を心がけましょう。

現状

- ・毎日飲む人は、男女とも全体的に国より多くなっています。
- ・多量飲酒者率は、男性では、国より低いです、女性は国より高くなっています。

●お酒を飲む人のうち毎日飲むの割合



目標

- ほとんど毎日飲酒する人
現在 29.8%→2010年 28.0%
- 未成年者の飲酒
現在 10.5%→2010年 0%
- 1日に平均純アルコール60gを超え多量に飲酒する割合の減少
現在 3.1%→2010年 2.9%

今からはじめよう

- 毎日飲まず休肝日をつくろう
- 未成年者にお酒をすすめない
- 適量を守って楽しく飲もう

