

## 4 飲酒・喫煙

過度な飲酒と喫煙は、がんや高血圧など多様な疾患と関連します。特に、妊娠中の喫煙は、流産や早産、低出生体重児が産まれる可能性が高くなる等、周産期のリスクを増加させ、また産まれてくる子どもの健康にも深く関わってきます。また、受動喫煙は、普段たばこを吸わない人にまで健康被害を与えているとされ、禁煙に取り組もうとする人への禁煙支援と社会全体に受動喫煙のない環境を作っていくことが重要になってきます。

市の現状から、健康被害を防げるよう、飲酒に関しては休肝日の必要性について、喫煙については特に妊娠期の禁煙の大切さについて啓発し、子どもの健やかな成長・発達に繋がるよう取り組みます。

### 課題

- ◎健康づくりに関するアンケートでは、男性、特に50代の毎日の飲酒・喫煙割合が高く、市民ワークショップでもアルコールを摂取する機会が多いことが指摘されています。
- ◎母子健康手帳交付時のアンケートから、妊娠期の家族・妊婦に一定の割合で喫煙が見られています。

### 長期目標

- ◎多量飲酒をなくし健康被害の予防に取り組みます。
- ◎喫煙する人を減らし、受動喫煙をなくすよう取り組みます。

### 短期目標（6年間）

- ◎適量を啓発し、アルコールを控えめにして休肝日を設けるよう取り組みを行います。
- ◎妊婦の喫煙をなくすよう取り組みます。

### 取り組み

#### 【重点にすること】

○一人ひとりの取り組み（自助）

- 多量飲酒をやめよう。
- 妊娠中の飲酒が胎児に及ぼす影響を理解し、飲酒をやめよう。
- 休肝日を設けよう。
- 妊娠中の喫煙が胎児に及ぼす影響を理解し、禁煙に取り組み、妊娠中は本人・家族ともたばこを吸わないようにしよう。
- 喫煙の危険性をよく理解し、必要時、県の制度も利用して禁煙に取り組もう。

○地域での取り組み（互助・共助）

- 禁煙を希望する人には健康推進課または禁煙外来を紹介しよう。
- 事業所、地域、関係機関・団体は、分煙対策を徹底しよう
- 飲酒の際には、互いに多量飲酒しないようにしよう。
- 家族に休肝日を設けるよう声をかけよう。

○市の取り組み（公助）

- 妊娠届出時や両親学級でのパンフレットによる健康教育（飲酒の害、禁煙について）を行います。
- 喫煙妊婦を対象として病院との連携した禁煙支援、電話でのフォローアップを行います。
- 男性特に50代を中心とした事業所訪問・検診（健診）受診勧奨を行う際に、禁煙指導医療機関一覧および適正飲酒・禁煙啓発チラシの配布や啓発を行います。
- 受動喫煙防止のため、県と連携して関係機関へ働きかけします。

【ライフステージ別】

柱		取り組み(○重点取り組み ◆既存事業)			
		妊娠期、乳幼児期	学齢期 (6~19歳)	成人期 (20~64歳)	高齢期 (65歳以上)
多量飲酒をなくす	一人ひとりの 取り組み	・妊娠中は飲酒しない	・未成年は飲酒しない	・アルコールを控えめにし、休肝日を設ける	→
	地域での 取り組み	・飲み過ぎている人への声かけ			→
	市の取り組み	◆両親学級や母子手帳交付、乳幼児健診時等でちらし等配布 ○適量飲酒の啓発 ○多量飲酒による健康被害に関する啓発、休肝日の必要性に関する啓発	◆保健体育の授業で、飲酒に関する健康教育	◆飲酒に関する啓発ちらし等配布	→
喫煙者の減少、受動喫煙をなくす	一人ひとりの 取り組み	○妊娠中は本人、家族とも喫煙しない ○周囲に受動喫煙させない	○未成年は喫煙しない		→
	地域での 取り組み	○身近な人への禁煙に向けた声かけ ○受動喫煙の防止 ○分煙対策の徹底			→
	市の取り組み	◆両親学級や母子手帳交付、乳幼児健診時等でちらし等配布 ○妊婦の禁煙支援 ○喫煙による健康被害に関する啓発 ○県と連携した関係機関への働きかけ	◆保健体育の授業で、喫煙に関する健康教育	◆喫煙に関する啓発ちらし等配布	→

## 評価指標

評価項目
  モニタリング項目（毎年評価）

指標	現状値（年度）		目標値	出典
	市	県		
妊娠中の喫煙する人の割合	(H28) 女性：3.6%	(H28) 女性：2.9%	減少	母子健康手帳交付時のアンケート
毎日飲酒する人の割合	(H29) 20.7%	(H28) 19.9%	減少	健康づくりに関するアンケート
多量に飲酒する人の割合（3合以上）	(H29) 9.3% 男性：12.7% 女性：4.7%	(H28) 10.1% 男性：13.0% 女性：4.5%	減少	健康づくりに関するアンケート、 県民健康栄養調査 （県は「3合以上（月に1日以上飲酒する者のみ）」と回答した人の割合）
喫煙する人の割合	(H29) 14.9% 男性：25.8% 女性：4.3%	(H28) 男性：32.0% 女性：5.5%	男性：20% 女性：3%	健康づくりに関するアンケート、 国民生活基礎調査
分煙・禁煙認定施設数	(H29) 64 事業所	(H29) 1,196 事業所	増加	鳥取県