

ゆんこうだより



番水さん 渡辺さん 長野さん
妹背牛町の保健師

第2期妹背牛町健康増進計画について (3)

令和6年3月に策定した「第2期妹背牛町健康増進計画」で取組みの柱としている7つの分野について、シリーズでお伝えしています。今回は「アルコール」「たばこ」について掲載します。計画のダイジェスト版は町ホームページに掲載しておりますのでご覧ください。



ダイジェスト版

このページについてのお問い合わせ
健康福祉課健康グループ
TEL0164-32-2412

第1期計画の振り返り

<第1期の目標>

- ①お酒は飲みすぎない！適正飲酒
- ②未成年や飲めない人には絶対飲ませない

<第1期の振り返り>

- ・8年前と比べて、男性は1回の飲酒量も飲酒頻度も減少、女性ではほぼ横ばい
- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒に該当する人は男性16.0%、女性12.4%で、女性は増加傾向。その中で、自分の飲酒量が「適量だと思う」と答えた人は、男性40.5%、女性35.3%

第2期計画の目標

<みんなの目標>

- ①自分の適正量を知ろう
- ②飲酒は個人のペースを守ろう
- ③未成年の飲酒を防ごう

<評価指標と目標値>

評価指標	現状 (R5)	目標 (R17)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男 16.0% 女 12.4%	男 15.0%以下 女 8.0%以下
適正飲酒量を知っている人の割合	男 42.9% 女 57.1%	増加

◆「生活習慣病のリスクを高める飲酒」とは？

がんや高血圧、脳出血、脂質異常症など生活習慣病のリスクは、飲酒量が増えるほど高まります。

該当する1日の飲酒量	男性	女性
日本酒	2合以上	1合以上
ビール	1,000ml以上	500ml以上
(純アルコール量)	40g以上	20g以上

アルコール

第1期計画の振り返り

<第1期の目標>

- ①まずは禁煙にチャレンジしてみる ②吸わない人への受動喫煙を防ぐ
- ③未成年者や妊婦の喫煙を防ぐ ④タバコをやめた人の再喫煙を防ぐ

<第1期の振り返り>

- ・男性の喫煙率は減少 (29.0%)
- ・タバコをやめた理由は「病気になったため」という人が増加
- ・肺がんの死亡が全国の1.6倍多い
- ・吸わない人に配慮する人は増えている

◆たばこをもうやめたいけれど自信がない、と思っている方へ

禁煙サポートのご案内

方法	期間	内容・料金	連絡先
町保健師の禁煙支援	3か月間	禁煙パッチ7日分配布(無料)	保健センター TEL32-2412
医療機関で禁煙治療	3か月間	約7,000円～20,000円(3割負担)	たかはし内科消化器内科 TEL22-2022

第2期計画の目標

<みんなの目標>

- ①やめたい人は禁煙に挑戦しよう
- ②受動喫煙を防ごう
- ③未成年や妊婦は喫煙しない

<評価指標と目標値>

評価指標	現状 (R5)	目標 (R17)
成人の喫煙率	男 29.0% 女 8.0%	男 25%以下 女 6%以下
20～30代の喫煙率	男 32.3% 女 3.0%	男 30%以下 女 3%以下
たばこをやめた人の割合	男 43.5% 女 22.6%	増加

たばこ

・スマホをお持ちの方はいろいろな禁煙アプリから自分に合うものを試してみるのも良いでしょう。