

～あと1本  あと1杯  がやめられないあなたに読んでほしい！～

禁煙・節酒で健康長寿！

あなたは、たばこ・お酒とどのように付き合っていますか？喫煙や不適切な飲酒は様々な健康障害をもたらすといわれています。上手な付き合い方について一緒に考えてみましょう！

たばこ

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や慢性閉塞性肺疾患（COPD）など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることが分かっています。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは？

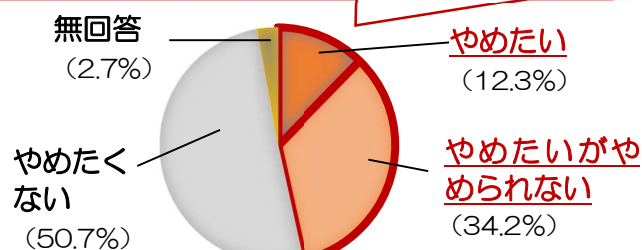
たばこの煙など有害物質を長期的に吸うことで肺が炎症を起こし、息切れや慢性的な咳・痰を引き起こす病気です。



詳しくは、
厚生労働省 健康日本21
アクション支援システム
をご覧ください



令和6年度伊勢崎市アンケート調査によると、喫煙者(加熱式たばこを含む)の46.6%が「やめたい」「やめたいがやめられない」と答えています。

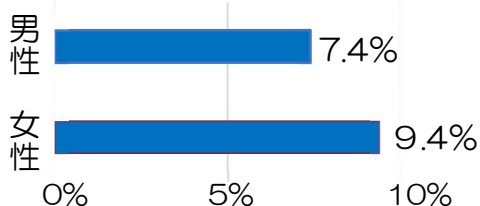


令和6年度健康いせさき21(第3次)
計画策定アンケート調査結果(無作為抽出調査結果)

お酒

不適切な飲酒はアルコール性肝障害、高血圧、心血管障害、がん等に関連するといわれています。

令和6年度伊勢崎市アンケート調査によると、生活習慣病を高める量の飲酒をしている人は、男性7.4%、女性9.4%でした。



令和6年度健康いせさき21(第3次)
計画策定アンケート調査結果(無作為抽出調査結果)

生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは？ この量を超えたら要注意！！



男性
ビール(5%)
500ml 2本分
(純アルコール量 40g)



女性
ビール(5%)
500ml 1本分
(純アルコール量 20g)

！ たばこ・お酒と上手に付き合う方法は裏面へ ！



禁煙をスムーズに行うための3つのコツ



1 禁煙開始日を設定する



禁煙を開始する日にちを決めることで禁煙の意志が強くなります。カレンダーに印をつけ、禁煙宣言書を作成しましょう。

3 禁煙外来を利用する



自分の力だけで禁煙が難しい場合は、医師の指示のもと、薬の力を借りながら禁煙を目指しましょう。

禁煙治療について詳しくは、「厚生労働省健康日本21アクション支援システム 禁煙治療ってどんなもの？」をご覧ください。



2 吸いたくなったときの対処法を決める

例えば…

・朝吸いたくなったら
水を一杯飲む



・食後吸いたくなったら
歯磨きをする



・仕事の休憩時間は
ガムを噛む



吸いたくなったら
別の行動をしてみましょう。

賢いお酒の飲み方4選

1 自分の飲酒状況を把握する

自分の飲酒量をチェックすることで飲みすぎを防ぐことができます。普段の飲酒量を振り返ってみましょう。

厚生労働省
アルコールウォッチ



純アルコール量と
アルコール分解時間が
自動計算されます。



2 あらかじめ量を 決めて飲酒する

お酒の缶に印字されている栄養成分表示に純アルコール量が記載されていることがあります。

純アルコール量や
アルコール度数を
確認し、飲みすぎ
のないよう量を
決めま
しょう。



エネルギー:Okcal
たんぱく質:Og
脂質:Og
糖質:Og
...

純アルコール量:Og

3 飲酒前・飲酒中に食事をする 飲酒の合間に水を飲む

体の中のアルコール濃度を
上げにくくしたり、アルコ
ールをゆっくり分解・吸収
する効果が期待されます。



4 休肝日を設ける

1 週間のアルコール摂取量を
減らすために、定期的に
飲まない日を
設けましょう。

