



見られます。しかし、子どもにとつて、アルコールが及ぼす影響は大きい上、依存性も強く、多量飲酒の原因になりやすい危険性をはらんでいます。

また、青森県は、肥満傾向の児童の割合が全国平均より高いのですが、そうした子どもの7割が成人肥満に移行するとされ、最近ではすでにメタボリックシンドロームを発症している子どももいます。室内でゲームなどをして遊ぶ機会が多くなっていますが、休みの日はできるだけ親子で運動するなど、子どものころから積極的に体を動かす習慣を身に付けたいものです。

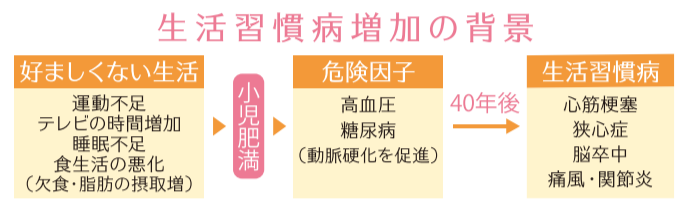
青森県の消費生活実態調査を見ると、清涼飲料や炭酸飲料、カップラーメンの消費量が全国トップクラス。家庭の冷蔵庫に常に甘い飲料があり、子どものころからそれを自由に飲むことがあたりまえになっていては、いくら食事に気を付けてもカロリーオーバーですし、むし歯や口腔ケアの面でも望ましくありません。

**発想を転換して 一歩を踏み出そう！**

**生** 活習慣は、長年の生活の中で繰り返し行われ慣れ親しんだ行動だけに、なかなか簡単に変えられるものではありません。しかし、発想を転換してみると、今の生活習慣を変えることでその先にある大きな喜びに出会えるのです。恵まれた環境下で暮らす子どもたちのためにも、県民一人ひとりが「健やか力」を身に付けて生活習慣を変えることができれば、青森県にはきっと明るい未来が待っていると思います。



ですから、おやつやジュースも過剰摂取にならないようしっかりと管理し、子どもたちが安易に入手しやすい環境をつくらないこと、健康に配慮した環境づくりを行うことが大事なのではないでしょうか。



**多量飲酒は、がんなどのリスクが高くなる**

本県は、成人男性の飲酒習慣者※の割合が51.6パーセントと全国でも最も高くなっています。一日の平均飲酒量が増えるほど、がん、高血圧、脳出血、脂質

# 飲酒



異常症などのリスクを高めます。  
※飲酒習慣者とは…  
週3日以上1日1合以上飲酒する者

**子どもの飲酒は臓器障害を起こしやすい**

平成23年度の調査では、「時々飲酒している」と答えた中学3年生の男子が6.9パーセント、女子

また、受動喫煙防止対策の一環として、室内を禁煙にしている施設を「空気クリーン施設」として認証し、ステッカーを交付しています。認証施設の情報は、県のHPで公開するとともに、禁煙施設の増加に向けて普及啓発活動に取り組んでいます。

# 喫煙



県では、保険適用で禁煙治療ができる医療機関などの情報提供により、禁煙の支援を行っています。

また、受動喫煙防止対策の一環として、室内を禁煙にしている施設を「空気クリーン施設」として認証し、ステッカーを交付しています。認証施設の情報は、県のHPで公開するとともに、禁煙施設の増加に向けて普及啓発活動に取り組んでいます。

**禁煙治療の支援と 空気クリーン施設**

県では、保険適用で禁煙治療ができる医療機関などの情報提供により、禁煙の支援を行っています。

**母親の喫煙は子どもの喫煙につながりやすい**

平成23年度の「公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査」では、中学1年生の男子0.4パーセント、女子0.2パーセントが、高校3年生では男子2.7パーセント、女子1.1パーセントが喫煙していると回答しています。また、両親、特に母親が喫煙する家庭で、子どもの喫煙率が高くなっています。成人前にたばこを吸い始めると、肺がんや心疾患にかかる可能性が高くなり、ニコチン依存症になるリスクも高まります。

が9.5パーセントでした。子どもは大人よりもアルコール分解能力が低いため、急性アルコール中毒や臓器障害を起こしやすい、飲酒開始年齢が若いほど将来のアルコール依存症のリスクが高まります。また、妊娠中の女性が飲酒すると、「胎児性アルコール症候群」という先天性疾患を引き起こす可能性があります。少量の飲酒でも、また、妊娠のどの期間でも生じることがあるので危険です。妊娠中の飲酒は百害あって一利なし。飲酒しないようにすることが大切です。

**妊婦の喫煙と 受動喫煙の恐ろしさ**

妊娠中にたばこを吸うと妊娠する能力の低下、胎盤異常、早産や妊娠期間の短縮、低出生体重児出産の原因となることが知られています。また出生後に、赤ちゃんが突然亡くなってしまいう乳幼児突然死症候群の発生リスクが高まるといふ指摘もあります。

さらに、家庭や職場などで受動喫煙にさらされると、がん、心疾患、脳卒中、ぜんそくなどの病気が起こりやすくなり、妊婦の受動喫煙で低出生体重児出産や早産のリスクが高まります。

**家庭・地域ぐるみで 子どもを守る**

たばこは自分だけでなく、まわりの人や生まれてくる赤ちゃんの健康さえ脅かしています。

**子どもの将来に与える影響と青森県の現状**

- 1日の平均飲酒量が増えるほどに、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクが高まる。
- 痛風や、糖尿病にかかりやすくなる。
- 不眠、うつ症状、アルコール依存症につながりやすい。

**青森県の現状**

未成年で時々飲酒している者  
◎中学3年生→男子 6.9% / 女子 9.5%  
◎高校3年生→男子15.5% / 女子13.7%

(平成23年度公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査より)

**子どもの将来に与える影響と青森県の現状**

- 喫煙は、がん、呼吸器、循環器、糖尿病、周産期の異常の原因になりやすい。
- 受動喫煙は、肺がん、循環器疾患に加え、乳幼児のぜんそくや、乳幼児突然死症候群などの原因になりやすい。

**青森県の現状**

未成年で喫煙している者  
◎中学1年生→男子 0.4% / 女子 0.2%  
◎高校3年生→男子 2.7% / 女子 1.1%

(平成23年度公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙・飲酒状況調査より)

子どもたちをたばこの害から守るためには、たばこを入手しにくく、喫煙しにくい環境をつくること、喫煙の害に対する正しい知識と考えを身に付けさせるために、家庭、学校、地域ぐるみでの取組が必要です。