



静岡県43市町区の中で
「習慣的喫煙」が多い10の地域

男性		女性	
市町区名	人数	市町区名	人数
1 富士市	8231	1 富士市	2116
2 静岡市葵区	6968	2 静岡市清水区	1860
3 浜松市中区	6029	3 沼津市	1587
4 静岡市駿河区	5887	4 静岡市葵区	1562
5 静岡市清水区	7573	5 静岡市駿河区	1389
6 沼津市	5724	6 浜松市中区	1361
7 磐田市	5281	7 富士宮市	1248
8 焼津市	4869	8 焼津市	1032
9 藤枝市	4356	9 磐田市	904
10 富士宮市	4295	10 藤枝市	1032

(令和2年調べ)

解されていないのです。このことは、健康を害する人の微妙な心理状態で
す。
静岡県内43市町区の中で、富士市がトップに位置している「習慣的喫煙」の実態は、行政的にも見過ごせることではありません。改善し、汚名をすすがなければならない状態が何年も続いています。

「習慣的喫煙」を克服する 方策が身近にあります

富士市民はなぜ「習慣的喫煙」を続けているのか、という理由は明解ではありません。数字上でハッキリしていることは、令和元年時点より令和7年のほうが、「喫煙習慣を止めたくない」と思う人が増えているこ

とです。

「習慣的喫煙」のになると、良くないというフィルターがかり、マインাস点が並べられることがあります。その視点を変え、プラス面を挙げ、もし習慣的喫煙がなくなるとどうなるかを述べてみます。

○身体の変化と病気リスクの改善になります。

○肺がんリスクは時間とともに下がります。

○心筋梗塞・脳卒中リスクが変化します。

○慢性閉塞性肺疾患の悪化スピードを落とせます。

○酸素不足（息切れ）が改善されます。

○不安感を増すニコチンが減少すること、不安感が軽減します。

○集中力が改善されます。

○朝方の身心のだるさが減ります。

女性特有のプラス点

○肌と髪に対するポジティブに変化します。

○血流がよくなって、肌のくすみがなくなります。



喫煙対策推進
誌上フォーラム

本澤純一 著述家

連載2 霊峰富士に寄り添う未来志向の喫煙対策を！ 「急がば回れ」で小学生の時から 食生活・禁煙・健康の話をしてしよう

富士市の優れた特色が
仇になっています

「灯台下暗し」という諺ことわざがあります。近年では、日常会話としてあまり遣われません。意味は、身近なことほど気付きにくい、ということ。

富士市は、富士山の恵みと温暖な気候に恵まれた地域であることは、同市内の小学生でも分かっていることです。しかし、トイレットペーパー生産量が国内屈指のシェアを誇ることを知っている人は多くないと思います。

全国には、815の市区があります。富士市はその一つであることや、

次に挙げることを知っている人は、行政関係以外であまりいないのはないでしょうか。

人口数 24万6491人

815市区中106位。

市の職員数 1926人

815市区中95位。

地方税 4700万5003円

815市区中88位。

財政力指数

815市区中43位。

4つのデータを並べ、先に言った温暖な気候と合わせると、富士市は全国でも自然環境、生活環境ともに豊かであることが分かります。ところが、それが仇となっているのか、

市民の動きに影を落としていることが一つあります。

静岡県の市町区は全部で43地域です。その中で、「習慣的喫煙者」が男性8231人、女性2116人（令和2年調べ）と、富士市はともに一番多い地域になっています。

気がかりは、富士市民の死亡原因で最も多いのは、「悪性新生物」（がん）24・8パーセント、次が心疾患14・8パーセント、脳血管疾患9・5パーセントであることです。

右の3つの病気は「生活習慣病」と言われていることは、大抵の市民も知っていますが、原因として「習慣的喫煙」があることを、十分に理

○シワの進行を抑えられます。

○顔のシミは増えにくくなります。

○抜け毛リスクが下がります。

市の健康政策課では、8231人の男性、2116の女性の習慣的喫煙者に対し、直接的・間接的に思い遣りのある良い方策が、引き続き求められています。

急がば回れの格言に学び 3つのプランがあります

物事の目的を達成するために、昔から言われていることは、「急がば回れ」ということです。近道を考えることより、遠くても確実な道を選ぶことで、早く目的地に着くことができるという格言に学びます。

その視点で、3つのプランを述べてみることにします。

その1 小学生・中学生の段階から、健康の3原則となる「食生活・禁煙・運動」の基本を学ぶ工夫をすることです。専門的で難しい話が必要ではありません。自己能力がアップするという理由付けで、課外授業でもよいのです。

楽しく学べる時間を設けると、子どもたちは家に帰ってお父さん、お母さんに学んだ健康の3原則を話すことでしょう。そのことは、お父さんお母さんに「喫煙はいけません」というより、何十倍も効果があります。それだけで終わりではなく、富士市全体の小学生の部、中学生の部で健康3原則の発表会予選を行い、優秀者を選抜して、富士市文化会館ホールで市民参加型の発表会を開きます。

1年か2年に一度でよいのです。優秀者を選んで顕彰すれば、保護者も市民も喜ぶことで間違いありません。

その2 勤労者の男女を対象に、月に一度、土曜日の午前中でよいのです。「自己能力アップ講座」を開設します。講座では、食生活・禁煙・運動の3原則を専門的な角度から講義します。そして、年間を通じた修了者には、金一封（1万円程度）と、修了証を贈ります。

講師には富士市または近隣市で活躍されている専門家をお願いしま

す。この講座で健康を保持する市民が増えることで、市の医療費は軽減され、金一封に回す余裕が生まれます。

勤労者部門も学んだことで終わりにしないで、小・中学生の発表会に、修了者の中から選んで発表してもらうことにします。

その3 65歳以上の男女には、月に2度、平日に「自己管理向上講座」を開き、日常の食生活・禁煙・運動の3要素を、楽しく学べるようにし、プラスして「ボランティア活動」を組み入れます。

大々的なボランティア活動でなくてよいのです。皆でおそろいの法被を身に纏い、富士駅前か新富士駅前で清掃活動をします。参加される皆さんの身体的にも良く、地域の皆さんにも好影響を及ぼすことになりました。

その他、習慣的喫煙の軽減を目的とするアイデアを、子どもたちも交え、市民から募集することで、実行可能な提言がいろいろと寄せられることになると思います。