

# 春日井保健所だより

第12号  
令和元年11月発行

発行：愛知県春日井保健所  
〒486-0927 春日井市柏井町2-31  
TEL：0568-31-2188  
URL：https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kasugai-hc/

## 受動喫煙対策を強化 マナーからルールへ！

2018年7月に健康増進法が改正され、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。この法律は2020年4月に全面施行されます。



「なくそう！望まない受動喫煙」  
Webサイト（厚生労働省）



受動喫煙ってなに？  
吸わない私にも関わることなの？

自分の意志に関わらず、喫煙者の煙を吸わされることです。喫煙後30分間は喫煙者の息から有害物質が出ています。たばこのニオイを感じたら受動喫煙にさらされています。

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれ、なかでも「ニコチン」、「タール」、「一酸化炭素」は3大危険物質です。化学物質のうち約70種類が発がん性物質です。受動喫煙により周囲の人たちの健康にも悪影響が及びます。



### 改正の概要

○ 2019年7月から、学校、病院、行政機関等は**原則敷地内禁煙**  
※屋外の受動喫煙防止策がとられた場所に喫煙場所を設置することは可能。



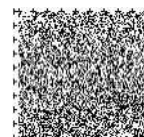
○ 2020年4月から飲食店・事務所等は**原則屋内禁煙**  
※喫煙専用室（飲食不可）内では喫煙可能。既存の経営規模が小さい飲食店は、標識掲示により喫煙可能。



20歳未満の人は喫煙できる場所への立ち入りはできません。



加熱式たばこも規制の対象になります。



お問い合わせ先：総務企画課 電話0568-31-2188（ダイヤルイン）

# 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

医薬品は、医師や薬剤師等の専門家と相談して、  
本来の目的で、正しく使用しましょう。

## 薬物乱用とは？

- 「薬物を不正な目的や方法で使用する事」です。医療用医薬品を本来の目的以外で使用したり、医療目的ではない薬物を使用したりすることをいい、1回の使用でも「乱用」です。

## 乱用される薬物とは？

(出典：厚生労働省)

- 乱用される薬物の作用は、脳への影響によって次のように分けられます。

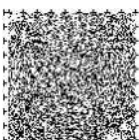


## 「医療用麻薬」とは？

- 麻薬の中には、有効性と安全性が確認され国が製造、販売を承認した医薬品としての「医療用麻薬」があります。
- 「医療用麻薬」にはすぐれた鎮痛、鎮咳作用があり、手術後やがんの痛みを抑えるために『必要不可欠』な医薬品です。適正に使用すれば、薬物依存（精神依存や身体依存）が問題になることはありません。

## インターネットには気をつけて！！

- 近年、大麻による検挙者数が増加し、その約半数が青少年です。その背景には、インターネットの普及があり、「大麻は無害で安全」といった間違った情報の氾濫、簡単に薬物を手に入れられるという現状があります。
- インターネットで購入した医薬品には偽造品も多く、「やせ薬」などと称して販売されている海外製医薬品が原因と疑われる、死亡を含む健康被害の報告もあります。
- 様々な情報を得ることができ、様々なものを買うことができる便利なインターネットですが、注意が必要です。



お問い合わせ先：生活環境安全課 電話 0568-31-2189 (ダイヤルイン)

# カンピロバクターによる食中毒を予防しよう

これって大丈夫？



牛肉はだめだけど、  
鶏肉なら生でも  
大丈夫だよな！

お肉が生焼けだけど、  
まあいっか！



もしかしたら食中毒が  
起きるかも！？

## カンピロバクター食中毒って？

- 原因： 主に生や加熱不足の鶏肉料理
- 主症状： 下痢、腹痛、発熱、嘔吐など  
ギランバレー症候群\*を発症することも…  
\*ギランバレー症候群：手足が動かなくなる病気

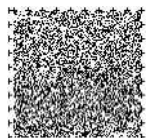
オレ、菌だらけかも  
しれないけど本当に  
生で食べるの…？

## どうすればいいの？

- お肉は十分に加熱しましょう！  
中心部が白くなるまで（75℃で1分間以上）加熱を  
しましょう。
- 加熱前後の調理器具は分けましょう！  
お箸やトングを介して感染しないよう、必ず別のもの  
を使いましょう。
- 器具は使用後に消毒・殺菌しましょう！  
お肉を取り扱った後は十分に洗浄をしましょう。



お問い合わせ先：食品安全課 電話0568-31-2180(ダイヤルイン)



# 1日の始まりは朝ごはんから！



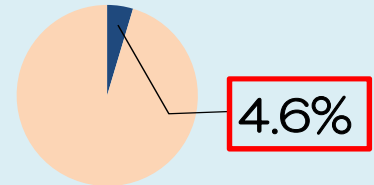
## 朝食

をしっかりと食べていますか？



中学生で朝食欠食している人は4.6%\*1  
食べていない人は、おにぎりだけでも  
食べる習慣をつけよう！

中学生の朝食欠食割合\*1



高校生 7.9%\*2、大学生 18.7%\*3と  
欠食割合は増えているね…  
今のうちから良い習慣を身につけておく  
ことも大事！



あいち食育いきいきプラン 2020 より  
\*1 中学生(2学年)平成27年愛知県教育委員会調べ  
\*2 高校生(全日制2学年)平成27年愛知県教育委員会調べ  
\*3 男子大学生 平成27年愛知県健康福祉部調べ

**注目!** こんな人いませんか？



イライラする



体が重い、だるい



集中力がない

これらの症状は  
朝食を食べていないことが  
原因かもしれません！

朝食を抜くと寝ている間に下がった体温が上昇せず、身体と脳をすっきり目覚めさせることができません。また、脳のエネルギー源となるブドウ糖は、体内にたくさん備えておくことができないので、朝食を抜くとイライラしたり、集中力がなくなったりします。



**重要!** 主食、主菜、副菜をそろえて、バランスの良い朝食を！



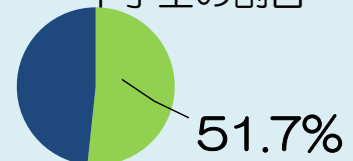
- 主食（炭水化物：黄の食品群）
- 主菜（たんぱく質：赤の食品群）
- 副菜（野菜など：緑の食品群）

この3つをそろえることを意識しましょう！

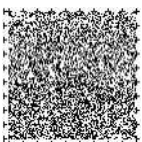


朝食に野菜を食べている中学生は  
約半数！  
朝にも野菜を食べましょう！

朝食に野菜を食べている  
中学生の割合\*4



あいち食育いきいきプラン 2020 より  
\*4 中学生(2学年)平成27年愛知県教育委員会調べ



お問い合わせ先：健康支援課 電話0568-31-2133（ダイヤルイン）