

# ちやき ちやき

発行：愛知県西尾保健所

〒445-0073 西尾市寄住町下田 12 番地

電話 0563-56-5241 FAX 0563-54-6791

ホームページ <http://www.pref.aichi.jp/iryofukushi/nishio-hc/>

## たばこは、喫煙者だけの問題ではありません



### たばこの煙

約 5,300 種類の化学物質が含まれ、その中の約 200 種類が有害物質、さらにその約 70 種類が発がん性物質です。



### 受動喫煙とは…

他の人が吸ったたばこの煙を自分の意志に関係なく吸わされることを受動喫煙と言います。

日本では、受動喫煙が原因で死亡する人は年間約 15,000 人！  
家庭での受動喫煙によって、肺がんのリスクが 1.3 倍に！

受動喫煙との関連性が十分にある又は可能性があるもの

<大人>

- ・肺がん
- ・脳卒中
- ・虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症等）
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）



<子ども>

- ・乳幼児突然死症候群（SIDS）
- ・喘息の既往、発症、重症化
- ・虫歯
- ・中耳疾患



健康増進法(受動喫煙防止に関する法律)が改正され、  
今後、さらに受動喫煙の対策が強化されます！



加熱式たばこは、受動喫煙の心配はないと聞いたけど…？

⇒ 加熱式たばこの煙にニコチンや発がん性物質が含まれていることは明らかですが、現時点で受動喫煙による将来的な健康被害については明らかにされていません。しかし、**受動喫煙の可能性はある**といわれています。

法律が変わると、身の回りで何が変わるの？



⇒ 屋内施設（多数の者が利用する施設）は原則禁煙が義務づけられます。飲食店については、経営規模によって喫煙可能店であることを掲示して喫煙できる店や、喫煙専用室・加熱式たばこ専用喫煙室内では喫煙できる店もあります。いずれも、**喫煙できる場所に20歳未満の人は立ち入ることができず**、喫煙可能な場所には掲示を義務付けることで『望まない受動喫煙』が生じることはなくなります。



規制がない場所なら、自由に吸ってもいいのですか？

⇒ 喫煙が禁じられていない場所（家庭や路上など）でたばこを吸うときも、**周りの人に煙を吸わせないように配慮しなければいけません**。お子さんや患者さんがいるような場所では控え、周囲に人がいない場所で吸うようにしましょう。

### ～始めよう、禁煙～

自分の健康と、家族や周りの人の健康を守るため、禁煙に挑戦しませんか？

「ひとりでは続かなかった…」という人は、禁煙外来や禁煙補助剤を使う方法もあります。禁煙が続かないのは、ニコチンのもつ依存性が原因です。ひとりでは難しくても、医師やお薬の力を使って、健康な体を取り戻しましょう。





# あいち健康チャレンジ



世界でも有数の長寿国である日本。せっかく長生きできるのであれば、いつまでも自分らしく、自立して生活したいものです。

健康で長生きしている方は、色々な食品を毎日の食事に取り入れているということが分かっています。主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然にバランスよく食べることができるのでおすすめです。食欲がないときは、おかずから食べましょう。

## 食事内容チェックシート

「あいち健康チャレンジ」は、県民の皆さまに、健康への関心を高めていただき、健康づくりへのチャレンジを呼びかけるものです。

	肉類	魚介類	卵・卵製品	牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	海藻類	いも類	果物	油脂類	緑黄色野菜	○の数 =点数
月 日											
月 日											
月 日											

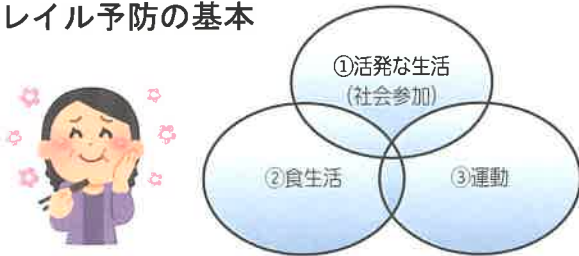
毎食、食べた食品に○を記入。1日の合計点が、10点に近くなる食事を目指しましょう。  
(参考：食品摂取の多様性得点(東京都健康長寿医療センター))

## 「あいち健康チャレンジ」スローガン

- 食生活:「食べて元気に もう1皿野菜を！」
- 運動:「動いて元気に もう10分！」

フレイル予防を心掛け、健康な生活を送りましょう。

### フレイル予防の基本



フレイルとは「年齢にともない、筋力や精神力など心身が衰弱した状態」をいいます。

【健康支援課 地域保健グループ】

## 【平成31年度 西尾保健所業務案内】

項目		実施日	受付時間
健康相談	メンタルヘルス相談・精神保健福祉相談	月～金曜日	9:00～16:30 (昼休みを除く)
	精神科医師による相談(予約制)	原則第3木曜日	予約した時間
	栄養相談(予約制)	第1火曜日	
	歯科相談(予約制)	随時	
*試験検査	検便・寄生虫卵検査	毎週火曜日	9:00～11:30
	飲料水検査(予約制)		
	レジオネラ属菌検査(予約制)		
	食品検査(予約制)		
	エイズ・肝炎ウイルス・梅毒検査	毎週月曜日	13:00～15:00

- (注) \*試験検査について、受付日の翌日又は翌々日が祝日である場合は受付できません。  
 ◎エイズ・梅毒検査は無料・匿名で受けられます。ただし証明書が必要な場合は有料です。  
 ◎肝炎ウイルス検査は無料で受けられます。ただし証明書は発行できません。  
 ◎実施日は変更になることがあります。お越しになる前に電話で御確認ください。