



健康はなまるだより

発行月 令和2年6月
発行 県中圏域地域・職域連携協議会

県中圏域地域・職域連携協議会から「健康はなまるだより」をお届けします。

みなさまの健康づくりと生活習慣病予防にお役立てください。

改正健康増進法の施行について

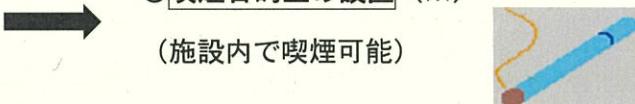
- 令和2年4月1日に改正「健康増進法」が施行されました
受動喫煙防止を目的として下記の通り施設類型ごとに喫煙できる
場所についてのルールを定めています。



<p>第二種施設</p> <ul style="list-style-type: none">・事務所・工場・ホテル、旅館・飲食店・旅客運送用事業船舶、鉄道・国会、裁判所 等 <p>※個人の自宅やホテル等の役室など、人の居住の用に供する場所は適用除外</p>	<p>○原則屋内禁煙 (喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要)</p> <p>屋内禁煙 または 喫煙専用実設置 (※) (喫煙専用室内は喫煙のみ、飲食不可)</p> <p>加熱たばこ専用の喫煙室設置 (※) (加熱式たばこ専用の喫煙室内は飲食可)</p> 
<p>【経過措置】</p> <p>既存の経営規模の小さな飲食店</p> <p>※個人または中小企業が経営</p> <p>※客席面積 100 m²以下</p>	<p>○喫煙可能な場所である旨を掲示することにより、 喫煙可能室の設置が可 (※) (飲食可、保健所に届出が必要)</p>
<p>○喫煙を目的とする施設</p> <ul style="list-style-type: none">・喫煙を主目的とするバー、スナック等・店内で喫煙可能なたばこ販売店・公衆喫煙所	

※いずれも、喫煙可能部分には ア 喫煙可能な場所である旨の掲示を義務づけ
イ 客・従業員ともに 20歳未満は立ち入れない

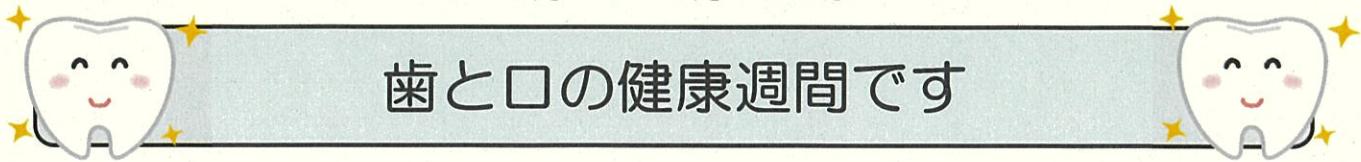
- 義務に違反し、指導、勧告、命令等があっても改善がみられない場合
に限り罰則（過料）が適用されます



【このチラシに関するお問い合わせ先】

福島県県中保健福祉事務所 健康増進課 電話 0248-75-7814

6月4日～6月10日は



★8020を目指そう！

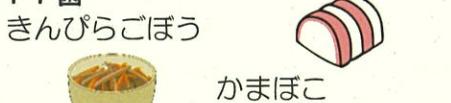
「80歳で20本の歯を残そう」

自分の歯が20本あれば、ほとんどの食べ物をおいしく噛むことができます。

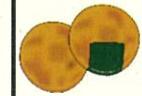
18～20歯



6～17歯



せんべい



0～5歯



歯が20本あればだいたいの物が美味しく食べられます。

しかし、歯を失う原因の多くがむし歯や歯周病です。

むし歯や歯周病を予防して、歯をたくさん残し、美味しく食べましょう。

歯磨きのポイント

- ✿ 歯ブラシはえんぴつ持ち
- ✿ 歯と歯ぐきの間を意識して磨く
- ✿ 力を入れすぎない
- ✿ フッ素が入った歯磨き粉を使う



★歯みがきを見直そう！

毎日の歯みがき、ちゃんとみがいているつもりでも、実は、みがけていないことが多いです。

歯科医院では、一人ひとりのお口に適した歯みがきの仕方を教えてくれます。この機会に、一度、歯科医院を受診してみましょう。

★お口の健康は全身の健康に関係します！

お口の健康は糖尿病や誤嚥性肺炎など、全身の健康と関係しています。

お口を清潔に保ち、健康寿命を延ばしましょう。

お口のトラブルは自分で気づきにくいもの！

半年に一度は歯科医院で健診を受けましょう。