



# もりもりヘルスアップ通信



【第44号】発行 令和3年6月

☆★南会津地域・職域連携推進協議会☆☆ 事務局：福島県南会津保健福祉事務所

電話：0241-63-0302 E-mail：minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

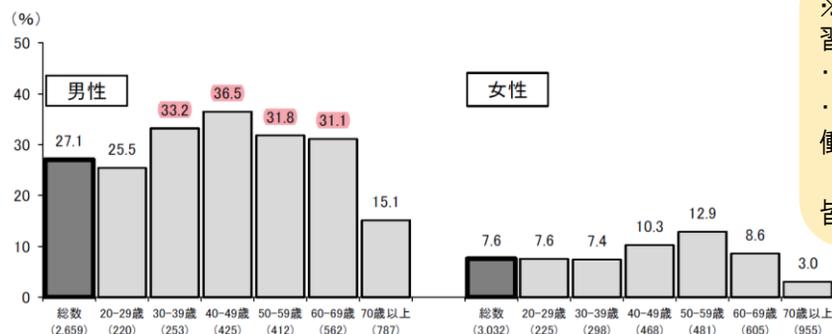
## ○ いつまでも健康に暮らそう ～「たばこの煙のない社会」の実現にむけて～

毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」です。日本では、世界禁煙デーから始まる一週間を「禁煙週間」として定め、たばこと健康に関する普及啓発活動を実施しています。「たばこの煙のない社会」の実現に向け、日頃からのご理解、ご協力をお願いします。



### 習慣的に喫煙している人の割合

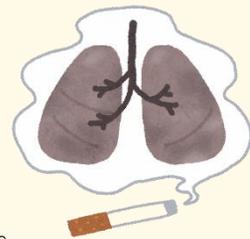
図 41 現在習慣的に喫煙している者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者

※令和元年度国民健康栄養調査より習慣的に喫煙している人は…  
・喫煙者の割合は年々減少  
・年齢階級別にみると、30～60歳代(働き盛り世代)の男性で割合が高い

皆さんの事業所ではいかがですか？



### たばこの健康への影響

たばこを吸うと肺がんをはじめ、多くのがんにかかりやすいことが明らかになっています。たばこはがん以外にも…

脳卒中・虚血性心疾患 COPD・結核 糖尿病や歯周病等

など、様々な病気のリスクがあります。喫煙はこれらの病気に関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。

△加熱式たばこも多くの発がん性物質を含んでおり、様々な病気のリスクがあります！

### 受動喫煙による健康影響

たばこの煙には、たばこを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、周囲の人が吸い込む「副流煙」があり、受動喫煙とは、副流煙を自分の意思とは関係なく吸ってしまうことをいいます。

喫煙者が吸い込む主流煙よりも副流煙のほうが数倍の有害物質(発がん性物質やニコチン・一酸化炭素など)を含んでいることがわかっており、周囲にいる非喫煙者の健康も害します。さらに、受動喫煙による子どもへの健康影響として、乳幼児突然死症候群や喘息の危険性が高くなると言われています。



### 知っていますか？三次喫煙

“服や部屋等についたたばこの臭い”を吸い込むことを「三次喫煙」といいます。例えば、休憩時間後にたばこの煙がない環境でもたばこの臭いを感じたりしませんか？喫煙によって発生した煙は、喫煙者の毛髪や衣類、部屋や家具等に付着した後、徐々に空气中に再遊離します。

たばこの臭いが僅かでも残っていると、たばこを吸わない人は受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることとなります。

### 禁煙外来について

禁煙を継続するのが難しいのは、意思の問題ではなく、ニコチンの持つ依存性が原因です。喫煙を単なる「習慣」ではなく、依存症としての「疾患」と捉え、医師と一緒に禁煙に取り組む「禁煙治療」を行うことのできる医療機関を掲載しています。詳しくは、県ホームページをご確認ください。

福島県 禁煙外来

引用・参考文献：厚生労働省eヘルスネット、日本医師会「禁煙は愛 あなたのため、そばにいる人のため」

# ○新型コロナウイルス感染症予防対策



## 改めて、感染対策の徹底をお願いします

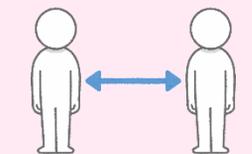
福島県では4月下旬から新型コロナウイルス感染症が拡大し、5月15日には福島県独自の非常事態宣言が発令されました。

マスクや手洗い等の感染対策が習慣化されていますが、今一度、気を引き締めなおし、自分自身や自分の周りの人々を守るという意味で、職場や家庭での**正しいマスクの着用**や**手洗い**(アルコール消毒も含む)、**こまめな換気**、**身体的距離の確保**等、感染対策の徹底をお願いします。

△鼻やあごがマスクからでていませんか？



△会話中の**あごマスク**  
ご注意ください！



△身体的距離の確保

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのほすようにこすりまわす。



指先・爪のすきを念入りこすりまわす。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

引用・参考：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の予防

# ○4～9月は「熱中症予防強化キャンペーン」です

政府は、これまで毎年7月に実施してきた熱中症予防強化月間を、令和3年度から**毎年4～9月**を「**熱中症予防強化キャンペーン**」として、熱中症対策に関する関係府省庁の連携を強化し、時期に応じて適切な呼びかけを行うこととしました。

- 4～6月 **暑熱順化(暑さに慣れること)**や**エアコンの早期点検**等の呼びかけ
- 7月 梅雨明けに特に熱中症のリスクが高いことを国民へ注意喚起
- 8月 全般的な熱中症対策を呼びかけ
- 9月 残暑や災害時における熱中症の注意喚起

熱中症は真夏になりやすいイメージがあるかと思いますが、梅雨の時期でも自分では気がつかないうちに熱中症を引き起こしてしまうことがあります。

梅雨は湿度が高く汗が蒸発しにくいいため、身体に熱がこもりやすくなっています。**梅雨の晴れた日**や**梅雨明け**は、**身体が暑さに慣れていないため熱中症を引き起こしやすく**、注意が必要です。

また、高温多湿な環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるため、屋外での作業時など人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



## \* 熱中症の予防対策 \*

暑さに強い体づくり

→日頃から汗をかく習慣をつける

こまめな水分補給

衣服の工夫で暑さを防ぐ

住まいの工夫で暑さに対応

→緑のカーテン、エアコン・扇風機等の使用

冷却グッズを使い、より快適に



引用・参考：環境省「熱中症予防強化キャンペーンの実施」、熱中症予防サイト

# ○毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

## ・「食べること」は「生きること」

コロナ禍で家で過ごす時間が増え、家族そろって楽しく食卓を囲む時間が増えた今、生涯にわたってこころもからだも健康で生活するために、普段の食生活を振り返ってみましょう。

## ・うつくしま健康応援店を募集しています！

福島県では、地域の皆さんが安心して外食を楽しみながら健康な食生活を育むことのできる環境づくりをすすめています。**健康に配慮した食事の提供**や、**健康・栄養に関する情報発信**等を実施して下さる「うつくしま健康応援店」を募集しています。

○問い合わせ先 南会津保健福祉事務所 保健福祉課

☎0241-63-0305(土日祝日を除く8:30~17:15)



南会津管内では  
31店が登録(R3.5.13)