



もりもりヘルスアップ通信



【第48号】発行 令和4年7月

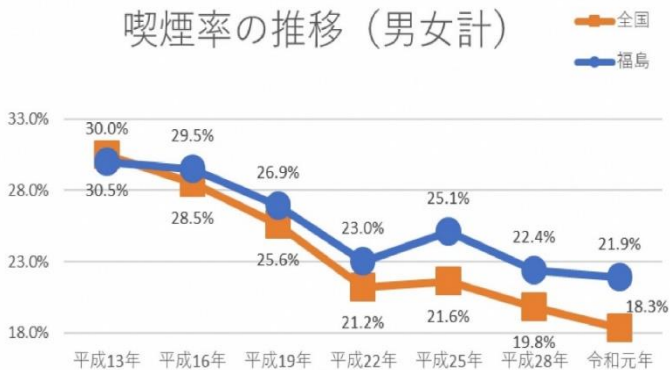
☆★南会津地域・職域連携推進協議会☆☆ 事務局：福島県南会津保健福祉事務所

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～

福島県民は喫煙率が高い…!

喫煙率の推移（男女計）



※令和元年度の調査より

喫煙している県民の割合は

男女計で **21.9%**

この結果は**全国ワースト3位**…!

男性：33.8% 全国ワースト5位

女性：10.5% 全国ワースト3位



本県の喫煙率は、全国平均に比べ高い状況が続いており、全体・男女ともに、全国ワースト上位に位置しています。

皆さんの事業所ではいかがですか？
たばこと健康について考えてみましょう



令和元年度「国民生活基礎調査」より

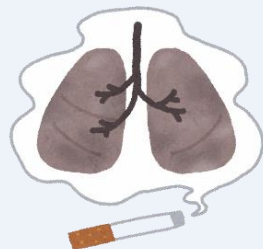
たばこの健康への影響

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**”であることが分かっています。また、禁煙目的で、加熱式たばこや電子たばこなどの新型たばこに切り替える人もいますが、いずれも安全性は確認されておらず、

「新型たばこなら大丈夫」は誤解です…!



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？

～イエローグリーンリボン～

イエローグリーンは、「**受動喫煙をしたくない・させたくない**」気持ちを表す色です。

もしこのリボンを着用している人を見かけたら、たばこの煙の行方にご配慮いただき、受動喫煙防止にご協力をお願いいたします。

引用・参考：福島県医師会ホームページ



引用・参考：厚労省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」

「空気のきれいな施設」募集しています

福島県では受動喫煙を防ぐことを目的に、屋内禁煙に取り組んでいる施設を「空気のきれいな施設」と認証し、ホームページで公表しています。

○認証要件は？ → 屋内が**終日禁煙**であること。

○認証を受けると？ → 福島県のホームページで紹介します。

お客様はもちろん、従業員の健康を守ることができます。

○問い合わせ先は？ → 南会津保健福祉事務所 総務企画課

☎0241-63-0302



福島県 空気のきれいな施設



○熱中症にお気をつけください



夏本番を前に、湿気とともに気温もぐんぐん上昇する7月。体が暑さに十分慣れていないこの時期から、特に注意したいのが「**熱中症**」です。

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等の様々な症状を来し、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、**運動中だけでなく、室内でも起こります**。日頃からしっかりと予防し、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症の予防対策

●暑さを避ける！

住まいの工夫で暑さに対応
→扇風機やエアコンで温度調節、遮光カーテンの利用など

衣服の工夫で暑さを防ぐ 冷却グッズを使い、体を冷やす

●こまめに水分補給！

室内でも、屋外でも、喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などの補給を！

～「熱中症警戒アラート」をチェック～

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高くなる**と予想される際に、都道府県ごとに発表されます。

発表されている日は…

- ・外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
- ・普段以上に熱中症予防行動を実践しましょう
- ・外での運動は、原則中止・延期をしましょう
- ・高齢者や子どもなど、リスクが高い方に声かけをしましょう

環境省 熱中症



熱中症が疑われる人を見かけたら



エアコンの効いた室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



衣服を緩め、体を冷やす
(首周り、脇の下、足の付け根など)

水分・塩分
経口補水液などを補給



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は
ためらわずに救急車を呼びましょう！



熱中症とコロナ感染予防

今夏も、新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、熱中症予防対策を心がける必要があります。

高温や多湿といった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ります。

暑さを避け、水分を摂るなどの「**熱中症予防**」と**マスクの着用**、換気などの「**新しい生活様式**」を両立させましょう。



屋外で人と2m以上の十分な距離を確保できる場合は、マスクを外しましょう



エアコン使用中も**こまめに換気**しましょう
△一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気は行っていません

引用・参考：環境省「熱中症予防情報サイト」、厚労省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

○歯の健康について ～自分のお口は大丈夫？～

コロナ禍のいまこそ歯科検診を！

外出や人と接する機会が減ったことで、運動不足やこころの健康等の様々な影響が出ていますが、コロナ禍で、お口の健康にも影響がでています。



健康な歯を保つため、**半年に一回**は歯科医院で**検診**を受けましょう。

参考：公益財団法人 日本歯科医師会ホームページ「国民の皆様へ」

マスク生活・人と関わる機会の減少から唾液の量が減る
⇒**口臭や歯周病に**



在宅勤務・お家時間の増加から間食の回数が増える ⇒**むし歯に**



コロナ感染への不安から歯科医院を受診しない ⇒**歯周病・むし歯の発見の遅れ**

