



★安足健康Net通信では皆様の健康づくりに役立つ情報を発信します。
今回は、禁煙に関する内容です。

令和2(2020)年4月1日から、望まない受動喫煙を防ぐため、改正健康増進法が全面施行されました！



ポイント1

事業所や飲食店、美容室など、多くの方が利用する施設は
原則屋内禁煙となりました！



ポイント2

例外として、以下のような喫煙場所を設けることが認められています。
なお、喫煙場所には、20歳未満の方は（従業員も来店客も）入ることができません。

店内の一部に設置可能

喫煙専用室



○喫煙が可能
×飲食等は不可



加熱式たばこ専用喫煙室



○加熱式たばこのみ喫煙可能
○飲食等も可能



経営規模の小さな飲食店が、 店内の全部または一部に設置可能

喫煙可能室



○喫煙と飲食等が可能



ポイント3

喫煙所を設置している施設は、標識の設置が義務づけられています。

店内に入る際には、一つの参考に見てみましょう



※実際には、より細やかな義務や基準があります。
詳しくは [厚生労働省 禁煙](#) で検索！

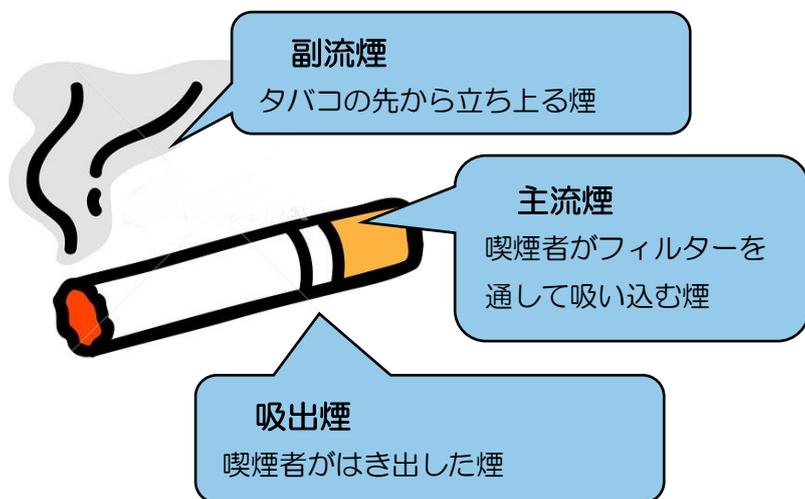


2020年4月から飲食店やオフィスなど、様々な施設でスタート！

毎年5月31日は“世界禁煙デー”です

喫煙者は、今一度自分の身体へ与えるタバコの影響について知るとともに、周囲の人に与えてしまうタバコの害についても考えましょう。

<その煙で困っている人がいます>



タバコを吸わない人でも、周囲にタバコを吸う人がいれば、嫌でもタバコの煙を吸うことになります。このように他人のタバコの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。

副流煙には主流煙の何倍もの有害物質が含まれています。

- ニコチン → 主流煙の 2.8 倍
- タール → 主流煙の 3.4 倍
- 一酸化炭素 → 主流煙の 4.7 倍
- アンモニア → 主流煙の 46 倍

喫煙者本人が吸っている煙よりも、周囲の人が吸わされている煙のほうが有害なのです！！

※加熱式たばこの主流煙にも、健康被害を与える有害な物質が含まれていることが明らかになっています。

<受動喫煙の害により引き起こされる病気>

厚生労働省研究班の発表によれば、受動喫煙が原因で発症する肺がんや心筋梗塞により死亡する成人は、年間約 6,800 人にのぼると推計されています。

<おとな>



- ★冠動脈疾患
- ★脳卒中
- ★肺がん
- ★慢性気管支炎
- ★喘息の発作 など

<妊婦と胎児>



- ★低出生体重児
- ★早産
- ★小児がん など

<子ども>

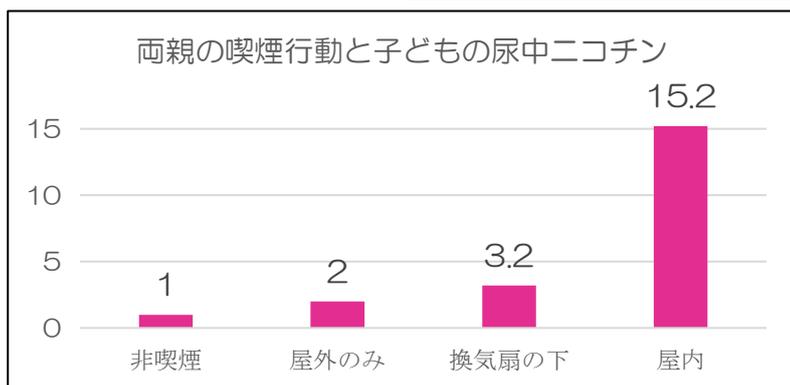


- ★呼吸器症状
- ★肺機能低下
- ★乳幼児突然死症候群
- ★中耳疾患
- ★下気道疾患
- ★注意欠陥多動性障害
- ★知能低下
- ★ぜんそく など

<目の前で吸わなければ大丈夫？>

換気扇の真下や戸外でタバコを吸っても、タバコの煙に含まれる有害物質は広い範囲にあっていう間に拡がります。

※両親が喫煙しない子どもの尿中ニコチンを1とすると、屋内で自由に喫煙している家庭の子どもは 15.2 倍の尿中ニコチンが検出されていることがわかります。



健康づくりへの取組が広がっているまる～



栃木県では、「健康長寿とちぎづくり推進県民会議」を設置し、県民の皆様が心身ともに健康で過ごせる地域づくりに取り組んでいます。

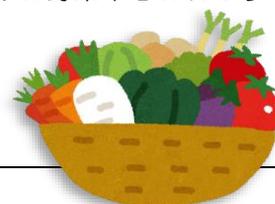
「健康長寿とちぎづくり推進県民会議」の会員に登録し、住民や従業員などの健康づくりに取り組んでいる団体・事業所（安足地域内）を紹介します。（令和2（2020）年4月22日現在）

※公表について承諾いただいている団体・事業所を掲載しています。

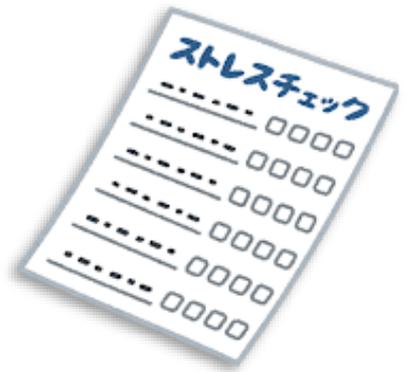
禁煙や運動、野菜摂取、メンタルヘルスなど、さまざまな取組をしています。

【足利市内】

団体・事業所名	取組内容
藤管工株式会社	<ul style="list-style-type: none"> 毎週月曜日、会議時に職場体操の実施 事業所に血圧計を設置する
日本テクスチャー株式会社	<ul style="list-style-type: none"> 社員に禁煙 禁煙ポスターの掲示 朝礼において禁煙の呼びかけ 健康診断の受診を促す
ハートランド・データ株式会社	<ul style="list-style-type: none"> 毎朝、朝会前にラジオ体操の実施 健康増進につながるスポーツイベントの参加費一部を負担（年3,000円/人） 従業員の健康診断受診率を100%にします ストレスチェック実施率100%にします
菜七彩ーなないろー	<p><野菜の摂取量増加></p> <ul style="list-style-type: none"> ピクフェランチでは見た目にも楽しい彩り豊かな珍しい野菜をそろえたサラダバーとバラエティ豊かな料理法や味付けの野菜中心のおかずを約10種類提供します 野菜たっぷり鍋を提供します <p><食塩摂取量の減少></p> <ul style="list-style-type: none"> 食材の素材を活かし、薄味に仕上げます
株式会社 中家組	<ul style="list-style-type: none"> 毎朝、朝会前にラジオ体操を実施します 社員の定期健康診断の実施、要精検の把握をします。 事業所に血圧計、体温計を設置し、社員が自由に健康を意識して測定できるようにします パソコン作業中、お互いに声をかけ合い意識して、30分に1度はストレッチや立ち上がり軽く足を動かす等の運動を取り入れます
株式会社岡ノ谷組	<ul style="list-style-type: none"> 従業員等に脳卒中に関するイベント等の参加を促す 従業員等に脳卒中予防や初期症状などの知識を伝える 従業員等に高血圧対策のための食生活に関わる情報等を毎月提供する 会社及び現場事務所等に血圧計を設置し、毎日就業前に測定する様促す
大協建設株式会社	<ul style="list-style-type: none"> 朝礼時のラジオ体操の実施 健康診断受診率の把握 ストレスチェックの実施 血圧計、AEDの設置 マスク、消毒液、うがい薬の設置 朝礼、社内連絡で風邪やインフルエンザなどの注意喚起や予防を呼びかけ



栃木トヨタ自動車株式会社 足利店	建物内禁煙
栃木トヨタ自動車株式会社 U-Car 朝倉店	建物内禁煙
丸山建設工業株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこをやめます ・メールマガジンの回覧配布を行います ・身体を動かそうプロジェクト、食べて健康！プロジェクト、栃木県脳卒中啓発プロジェクトの取組実施を行います
アクサ生命保険株式会社 宇都宮支社 足利営業所	<p><禁煙・受動喫煙防止の取組></p> <ul style="list-style-type: none"> ・建物内禁煙 ・禁煙ポスターの掲示 ・毎朝の朝礼における禁煙の呼びかけ <p><こころの健康に関する取組></p> <ul style="list-style-type: none"> ・従業員の有給休暇取得率 100%超 ・相談窓口・体制の設置 ・ストレスチェック実施率 100% <p><健診受診に関する取組></p> <ul style="list-style-type: none"> ・従業員、メンバーの健診受診率把握 ・管理職の人事評価項目の1つに、部下の健診受診率を採用 ・健康診断受診率を把握
花門	建物内禁煙
居酒屋 鳥芽蔵	建物内禁煙
かつみ屋	建物内禁煙
焼きそば 丸富	建物内禁煙
株式会社栃木銀行 足利支店	建物内禁煙
株式会社栃木銀行 足利南支店	建物内禁煙
パン専門店 茶々	敷地内禁煙
並木藪蕎麦堀江店	建物内禁煙
関東建設工業株式会社 足利支店	<ul style="list-style-type: none"> ・従業員の健康診断受診率を 100%にし、要精検の把握及び管理 ・朝礼時のラジオ体操の実施



【佐野市内】

団体・事業所名	取組内容
医療法人社団 桑崎会	<ul style="list-style-type: none"> ・事業所に血圧計を設置し、誰もが自由に健康を意識し、いつでも血圧を測定できるようにします
栃木県ウォーキング協会	<ul style="list-style-type: none"> ・年間 20 回の例会で、平均 80 人以上が参加します
株式会社 バンテック	<ul style="list-style-type: none"> ・従業員の健康診断受診率の把握 ・健康相談に関する相談窓口の設置
株式会社エフアンドエフ	<ul style="list-style-type: none"> ・地域住民の皆様が、いつまでも健康な生活を送れるよう、日々の薬局の業務を通して禁煙・受動喫煙防止の啓蒙に努めてまいります
東京オート株式会社 佐野店	建物内禁煙
美容室 ステップ	敷地内禁煙



栃木トヨタ自動車株式会社 佐野店	建物内禁煙
栃木トヨタ自動車株式会社 U-Car 佐野店	建物内禁煙
岡田土建株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ・従業員に始業前等にラジオ体操等の運動を実施する ・従業員に身体活動に関する情報を発信する
アクサ生命保険株式会社 宇都宮支社 佐野営業所	<p><禁煙・受動喫煙防止の取組></p> <ul style="list-style-type: none"> ・建物内禁煙 ・禁煙ポスターの掲示 ・毎朝の朝礼における禁煙の呼びかけ <p><こころの健康に関する取組></p> <ul style="list-style-type: none"> ・従業員の有給休暇取得率 100%超 ・相談窓口・体制の設置 ・ストレスチェック実施率 100% <p><健診受診に関する取組></p> <ul style="list-style-type: none"> ・従業員、メンバーの健診受診率把握 ・管理職の人事評価項目の1つに、部下の健診受診率を採用 ・健康診断受診率を把握 
株式会社下野土木	<ul style="list-style-type: none"> ・従業員やメンバーに減塩に配慮した食生活を呼びかける ・事業所に血圧計を設置 ・建物内禁煙（ポスター掲示）
株式会社栃木銀行 佐野支店	建物内禁煙
株式会社栃木銀行 佐野支店	建物内禁煙
株式会社栃木銀行 佐野ローンプラザ	建物内禁煙
株式会社栃木銀行 佐野東支店	建物内禁煙
中里土建株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ・従業員に、身体を動かすことの大切さを発信し、目標歩数を設定する（誰もが35,000歩/週） ・「事業所内禁煙」のポスターを引き続き掲載し、喫煙者が禁煙に取り組めるよう情報提供などのサポートを行う。 
飯塚設備工業株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ・全従業員に対し、年1回の健康診断を実施 ・事務所に血圧計を設置 ・建物内禁煙
初谷土建株式会社	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診断 100%受診 ・健診結果の活用を行い、要精検者への再受診呼びかけ ・こころの健康に関する相談窓口・体制の設置 ・建物内禁煙

～「健康長寿とちぎづくり推進県民会議」への登録希望の方へ～

登録には栃木県への届出が必要です。詳しくはホームページ「健康長寿とちぎWEB」をご覧ください。

[健康長寿とちぎWEB](#) [県民会議](#) [登録](#) で検索できます。現在登録している団体・事業所についても、同ホームページでご覧いただけます。

～禁煙推進店（施設）制度のご案内～

敷地内や建物内の「禁煙」に取り組んでいる店舗・施設は、とちぎ禁煙推進店への登録が可能です。登録すると、ステッカーが無料で配布され、登録施設の情報が「健康長寿とちぎWEB」に掲載されます。現在、足利市では29施設、佐野市では34施設が登録しています！（令和2（2020）年4月30日現在）詳しくは [健康長寿とちぎWEB](#) [禁煙推進店](#) で検索できます。



足利市が始めた スマホ版の健幸マイレージを紹介します



足利市
けんこう
健幸マイレージ



★市内在住、在勤、在学の18歳以上の方が参加できます

『足すと(アシスト)』 歩いて次世代を支援
Ashikaga Smart Wellness Training

プラス
歩いて次世代を支援 **+** 自分へもご褒美



歩いて貯めたポイントで小学校に図書を寄附！
足利の未来を担う子どもたちにプレゼント♡
そして、自分へのご褒美も…(*_*)

自身の健康のため、地元の子どもたちのため、
仲間や家族を誘って歩きますか？



まずは、

「FUN+WALKアプリ」を
ダウンロード

Androidの方

iPhoneの方



Get it on
Google Play

Download on the
App Store



※健幸マイレージ スマホ版「足すと」は、セブンイレブン足利市内の35店舗とアキレス株式会社の協力で運営しています。

※新型コロナウイルスへの感染防止のため、人混みを避け、誰かと一緒に歩く際はお互いに距離をとるようにしてください。



健幸マイレージ スマホ版 「足すと」のお問い合わせ

健康増進課スマートウェルネスシティ担当
電話 0284-22-4512

健幸マイレージ 足すと

検索