安足健康Net通信　vol.49

令和７年５月発行

健診で知ろう守ろう自分の体

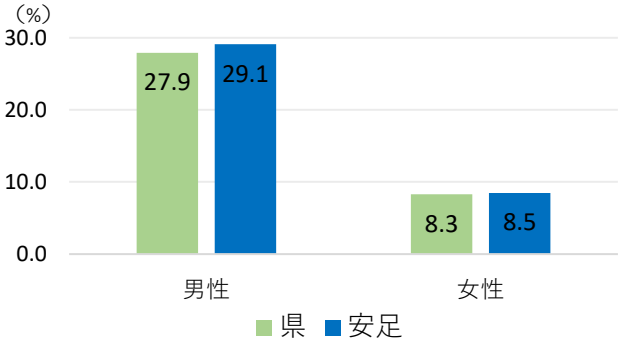
安足健康Net通信では皆様の健康づくりに役立つ情報を発信しています。
今回は「たばこ」と「けんしん」についてお届けします。

たばこについて

５月３１日は**世界禁煙デー**
５月３１日から６月６日は**禁煙週間**

今年のテーマは
「受動喫煙のない社会を目指して
～私たちができることをみんなで考えよう～　」

安足地区（足利市、佐野市）の喫煙および受動喫煙の状況について

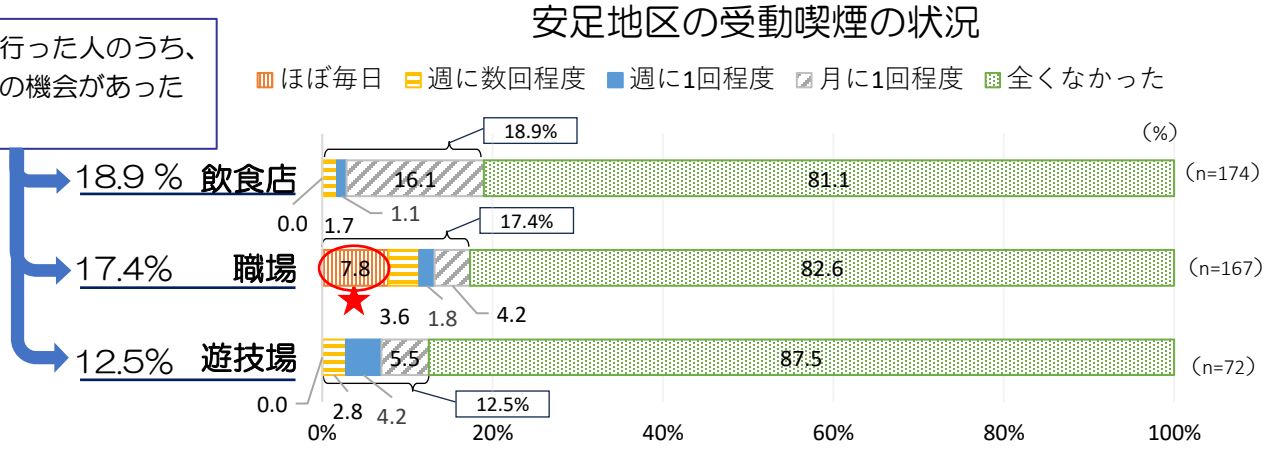


出典：栃木県 令和４(2022)年度県民健康・栄養調査

喫煙率をみると、令和４年の調査では、栃木県全体でも安足地区でも男性は約30%、女性は約8%の人が習慣的にたばこを吸っていました。

安足地区の受動喫煙の状況を下のグラフに示しました。受動喫煙の機会があった人は、飲食店では18.9%、職場では17.4%、遊技場（ゲームセンター、パチンコ店等）では12.5%でした。職場においては、「ほぼ毎日」受動喫煙があったと回答した人は約8%いました（グラフの★の部分）。

各施設に行った人のうち、受動喫煙の機会があった人の割合



出典：栃木県 令和４(2022)年度県民健康・栄養調査

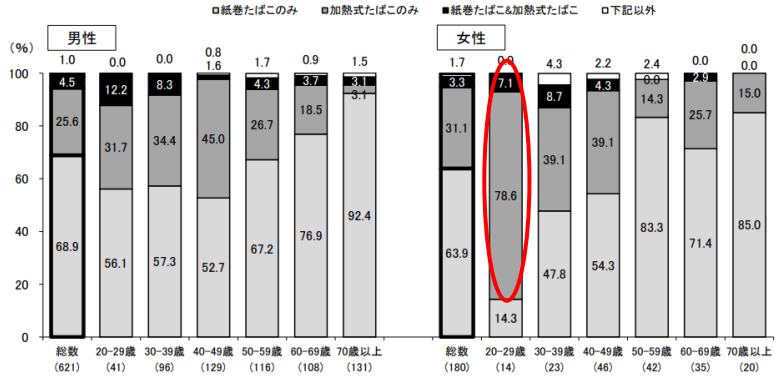
受動喫煙により、肺がんなどの病気になることがあります。たばこを吸う人は喫煙所を利用するなどの配慮を、たばこの煙を避けたい人は禁煙のお店を選ぶなど、受動喫煙が起きないように行動しましょう。

禁煙に積極的に取り組む「とちぎ禁煙推進店」はコチラから確認できます！

加熱式たばこについて

近年、特に若い女性を中心に、加熱式たばこを吸う人が増えています。
加熱式たばこには「においが少ない」「副流煙が出ない」などの印象を持つ人がいますが、健康への影響はないのでしょうか？

喫煙者が使用しているたばこ製品の組み合わせ



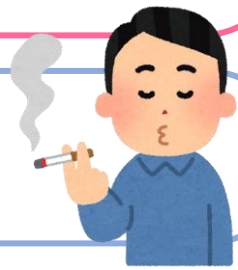
※「紙巻たばこ及び加熱式たばこ」とは、複数回答において「紙巻たばこ」及び「加熱式たばこ」の両方を選択した者。

出典：厚生労働省　令和４年国民健康・栄養調査結果の概要

〈加熱式たばこと紙巻きたばこの仕組みの違い〉

加熱式たばこ
たばこ葉やたばこ葉の加工品を電気的に加熱し、霧状になったニコチンと、加熱によって発生した化学物質を吸入する。

紙巻たばこ
刻んだたばこ葉を紙で巻き、火をつけ燃焼させて生じる煙を吸入する。



Q. 加熱式たばこは健康への影響はないの？
A. 加熱式たばこが、紙巻きたばこと比べて健康への影響が少ないかどうかは明らかになっていません。
★ 依存を引き起こすニコチンの濃度が紙巻きたばこと同程度の加熱式たばこもあります。
★ 加熱式たばこでは、主流煙に含まれる化学物質の量は減少しても、種類は減っておらず、発がん性物質などの有害化学物質にさらされることに変わりありません。

Q. 加熱式たばこなら受動喫煙は起きないの？
A. 加熱式たばこの喫煙により、**周りの人には受動喫煙が起きる**と考えられます。
★ 加熱式たばこでも副流煙は発生し、そこには有害化学物質が含まれることが明らかになっています。

加熱式たばこも
健康保険による禁煙治療の対象です。

栃木県内の
禁煙外来医療機関一覧はコチラ

禁煙に取り組み、 ご自身と周りの人の健康を守りましょう。

（出典：令和３年度厚生労働行政推進調査事業費補助金総括研究報告書　加熱式たばこなど新たなたばこ製品の成分分析と受動喫煙による健康影響の研究、厚生労働省　健康づくりサポートネット）

５月３１日は世界禁煙デー
５月３１日から６月６日は禁煙週間

けんしん（健診・検診）について

身体の状態を調べる「けんしん」。
実は、「健診」と「検診」で言葉の使い分けがあります。

健 診

健康を維持したり、問題があったら改善したりするために、その時の健康状態を調べる健康診断、健康診査のこと。

検 診

病気の早期発見、早期治療のために、特定の病気にかかっているかどうかを調べる検査、診察のこと。

① 特定健診について

「健診」には、妊婦健診、乳幼児健診、学校で受ける健康診断など、様々な種類がありますが、**特定健診**（特定健康診査）とは、生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的とした健診で、**40～74歳**の人が対象です。生活習慣病を発症する前の段階のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診であるため、「メタボ健診」と呼ばれることがあります。

◎ 社会保険に加入しており、職場で健診を受ける方は、特定健診の内容を含んだ健診を受けています。
※社会保険の被扶養者の方の特定健診については、各保険者にお問い合わせください。

◎ 国民健康保険に加入している方は、各市町が行う特定健診に申込みを行って　受けましょう。
☆足利市、佐野市の国民健康保険加入者は、無料で受診できます。

◎ 特定健診の結果、生活習慣の改善が必要と考えられた方は、生活習慣の見直しのサポートを受けられます。サポートを活用して将来の生活習慣病を防ぎましょう。

特定健診は、年1回受けるまる！

今の生活習慣の見直しが、未来の健康につながるまる！

（出典：厚生労働省 健康づくりサポートネット）

② がん検診について

「検診」には、がん検診、歯周疾患検診、骨粗しょう症検診などがありますが、ここでは日本人の２人に１人がかかると言われるがんの早期発見、早期治療を目的としたがん検診についてお伝えします。

がんには様々な種類がありますが、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの５つのがんは、検診を受けることで早期に発見でき、治療を受けることで死亡率を下げることができるがんです。がんを疑う症状がない方はぜひ受けてください。

〈受診が推奨されるがん検診の種類、対象者、受診間隔〉

	対象者、受診間隔
胃がん検診	40歳以上、年1回
肺がん検診	40歳以上、年1回
大腸がん検診	40歳以上、年1回
子宮頸がん検診	20歳以上の女性、２年に1回
乳がん検診	40歳以上の女性、２年に1回 ※足利市、佐野市では30歳以上の方に超音波検査の受診の機会があります。

◎ がん検診を受けるには

勤務先ががん検診受診の機会を提供している場合は、勤務先の制度を利用し受診します。国民健康保険に加入している方や、勤務先で受けられない方などは、お住いの市町が行うがん検診に申し込んで受けます。

◎ 受けた結果、「要精密検査」と判定されたら

検診の結果、がんの疑いがある場合に「要精密検査」と判定されます。がんであるかどうか確かめるためには精密検査が必要ですので、必ず受けましょう。

がん検診は、自覚症状のない方が対象です。
自覚症状がある方は、医療機関を受診しましょう。

（出典：厚生労働省 健康づくりサポートネット、日本対がん協会

発行　栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会
問い合わせ先（部会事務局）：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病
Tel ０２８４－４１－５８９５
http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html