



安足健康福祉センター 健康づくりかわら版



なくそう！望まない受動喫煙。

2020年4月、望まない受動喫煙をなくすことを目的に改正健康増進法が全面施行されました。これにより事業所等の施設は、**原則屋内禁煙**となりました。喫煙室を設置する場合は、細やかな基準を守る必要があります。



誰かのたばこの煙を吸うだけで、喫煙者と同様のリスクがあります。

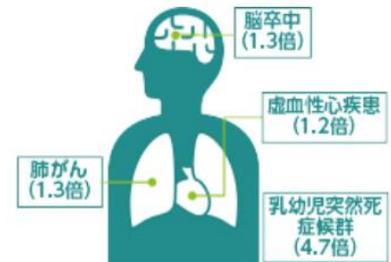
喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち上る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。わが国では**年間約1万5千人**が受動喫煙で死亡しており、健康への影響は深刻です。

たばこの三大有害物質

ニコチン：依存症にさせる作用がある。血管を収縮させ、動脈硬化を促進させる。

タール：発がん性物質が含まれる。

一酸化炭素：酸素不足を引き起こし、動脈硬化を促進させる。



これらに加え、**新型コロナウイルス感染症**の重症化リスク因子でもあります！

三次喫煙（サードハンド・スモーク）

たばこから発生した粒子が室内の壁やほこりに付着し、その有害物質を吸い

込んでしまうことをいいます。



【出展】厚生労働省 e-ヘルスネット
日本医師会「禁煙推進 web サイト」

とちぎ禁煙推進店（施設）に登録しませんか？



建物内禁煙もしくは敷地内禁煙に取り組んでいる店舗や施設は、

「とちぎ禁煙推進店（施設）」に登録することができます。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38施設、佐野市では46施設が登録しています（令和4年4月1日現在）。

ぜひ、この機会に登録しませんか？

申請方法

申請書を記入して提出するだけ！

詳しくは右記のサイト（健康長寿とちぎWEB）
をご確認ください！



＼コロナ禍でも必要な外出です！

健（検）診を受けましょう！

新型コロナウイルス感染症の不安から、健診やがん検診の受診を控えていませんか？
健（検）診受診は不要不急の外出ではありません！
健康を守るためには、健診とがん検診の定期的な受診が大切です。



ご存じですか？

安

佐野市

足

足利市

地区は

健（検）診の

受診率が低い地域です！

定期的な健康診断を活用しましょう！

特定健診



✓40～74歳の医療保険加入者が対象となります。

生活習慣病の前兆となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）に着目し、心筋梗塞・脳卒中・糖尿病等の発症や重症化を未然に防ぐための健診です。ご自身が加入している医療保険者（自営業の方は市町）で実施しています。1年に1度、必ず受診するようにしましょう！



がん検診



✓がんの早期発見・治療につなげるために実施されます。

がん検診には胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんなどがあり、職場での検診以外にお住まいの市町でも実施しています。対象の年齢になると自宅に検診案内が届くので、職場でがん検診を受ける機会のない方は、必ず受診するようにしましょう！



受診したら結果を放置せず、早期治療や生活習慣の改善につなげましょう！
安足地区では、精密検査の受診率が低いことも課題となっています。



健診やがん検診の会場では、新型コロナウイルス感染症対策を徹底しています。
安心して受診しましょう。



問い合わせ先：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病（☎0284-41-5895）