

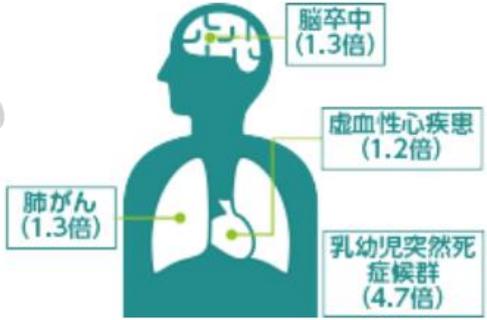


なくそう！望まない受動喫煙！

～様々な施設で、「原則屋内禁煙」が義務づけられています～

その煙で困っている人がいま

本人が喫煙しなくても、身の周りのたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と言います。



受動喫煙により、これらの有害物質を体内に吸い込んでしまいます。

たばこの3大有害物質

ニコチン：血管を収縮させ、動脈硬化を促進。依存症にさせる作用もある。

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、動脈硬化を促進する。

年間 15,000 人

受動喫煙を受けなければ、15,000 人の方がこれらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。

【出典】厚生労働省 「なくそう！望まない受動喫煙」
日本医師会 「禁煙推進 web サイト」

「たばこの臭い」を感じた時には、もう被害にあっています！



2020 年 4 月、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

事業所等の施設は**原則屋内禁煙**が義務づけられました！

建物内に喫煙場所を設ける場合、細かな基準を守る必要があります。



この機会に「建物内禁煙」や「敷地内禁煙」に取り組もう！

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。

★登録のメリット

- ・「とちぎ禁煙推進店（施設）」ステッカーが無料で配布される！
- ・登録施設の情報が県の健康づくり専用サイト「健康長寿とちぎWEB」に掲載される！
- ⇒事業所のPRにつながる！

★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！





ここから
検索してね！




ご存じですか？

安 足

佐野市 足利市 地区は、

健（検）診の

受診率が低い

地域です！



仕事が忙しくて時間がないし、何も症状がないから、健（検）診は受けなくても大丈夫かしら？

健（検）診の対象は、今は「症状がない」あなたです！

例えば、「がん」を例えにすると・・・

前がん病変

早期がん

進行がん

【がんの進行】



自覚症状が出てからみつけるがんは、既に進行していることが多いのです。

【自覚症状】

ほぼゼロ

ほとんどない

出てくることが多い



自覚症状がない段階で検診を受ければ、早期がんを発見でき、重症化予防につながります。



【出典】がん研究振興財団発行「がん検診」

あなたの大切な命、そして従業員の命を守るため、定期的に健（検）診を受診する（受診させる）機会をつくりましょう！



定期的な健康診断を活用しよう！

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。

特定健診：

生活習慣病の予防のため、**心疾患**や**脳血管疾患**のリスクとなるメタボリックシンドロームに着目して実施されます。40～74歳の医療保険加入者が対象となり、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。対象の方は1年に1度、必ず受診するようにしましょう！

