

たばこを吸わない人の健康を守るために、 健康増進法が変わりました

「望まない受動喫煙の防止」を目的として、2018年7月に健康増進法が改正されました。

法律はこのように改正されました

- ①目的は「望まない受動喫煙による健康影響をなくす」ため
- ②受動喫煙による健康影響が大きい子どもや、患者等に特に配慮
- ③施設の種類や場所ごとに対策を実施



多くの施設において
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに

立科町の取組み

立科町の行政関連施設については、既に施設内禁煙や喫煙室を設ける対策を実施し、ご協力をいただいています。今後は、施設の喫煙状況が一目でわかるように標識を掲示します。

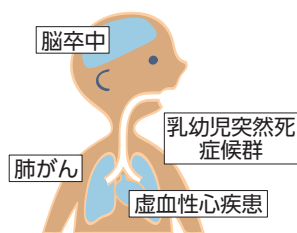
※立科町で作成した標識は各地区公民館や事業所等でもご利用いただけます。希望される場合は、環境保健係にご連絡ください。



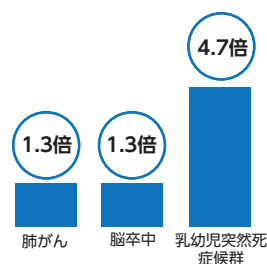
受動喫煙とは……

本人がタバコを吸っていないなくても、他の人が吸っているタバコから立ち上る煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことを言います。いずれの煙にもニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれていて、吸い込んだ人の健康に影響を及ぼします。

喫煙者が吸い込む煙と同じくらい周囲の人が吸い込む煙も有害です。



年間約**15,000**人が、これらの疾患で死亡。受動喫煙がなければ亡くならなかったと考えられる。



受動喫煙にさらされている人は病気がかかりやすくなる

5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日までは禁煙週間です



フレイルを予防して、

健康寿命をのばしましょう

フレイルって何？

今までは元気で活躍してきていたのに、年とともに食欲の低下、活動量の低下、筋力の低下など心身の機能が少しずつ変化してきます。やがて転倒しやすくなったり、認知症のきざしが出てきたり、様々な症状が現れて、気力も体力も弱ってしまふことを「フレイル」といいます。

このフレイルの状態を年のせいだとそのままあきらめていると、要介護への坂道を下るだけになってしまいます。いつまでも自分らしく、元気に生活するために次の3つのことに気を付けましょう。

①**食事** 食が細ってきたら要注意！

1日3食、肉も魚もなんでもよくかんで食べましょう。

②**身体活動** 歩く速度が遅くなってきたら要注意！

運動ばかりでなく、日常の生活を活発にしましょう。毎日のスケジュールを立てるとより効果的。

③**睡眠** 昼寝して、夜眠れなくなったら要注意！

年をとるほど生理的に睡眠時間が短くなるため、長く昼寝をしてしまうと夜眠れなくなってしまう。昼寝は30分以内をめどに。