



5月31日(日)～6月6日(土)は禁煙週間です

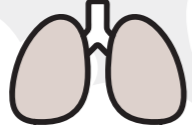
毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定めた「世界禁煙デー」であり、5月31日からの1週間は厚生労働省が定める「禁煙週間」です。
☎健康増進課(2階) ☎561-2323、☎561-0180



たばこと健康 01

たばこの煙には約4,000種類の化学物質や約200種類の有害物質、60種類以上の発がん物質が含まれています。喫煙する人が吸っている煙だけでなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールなど、多くの有害物質が含まれています。

COPDを知っていますか 02



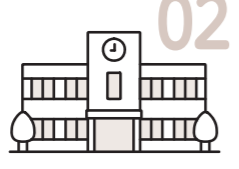
COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であることから「肺の生活習慣病」といわれています。咳や痰が長引く、息切れしやすいなどの症状がある場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

望まない受動喫煙の防止のために 01



「受動喫煙」は、健康増進法に「室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること」と定義されています。副流煙(たばこの先から出る煙)には、主流煙(喫煙者がフィルターを通して吸う煙)の何倍もの有害物質が含まれています。喫煙者より周囲の人が吸っている煙の方が有害なのです。

さまざまな施設が、原則屋内禁煙です 02



平成30(2018)年7月から健康増進法の一部が改正され、多数の利用者がいる施設や飲食店などは原則禁煙となりました。また、学校や病院、児童福祉施設、行政機関などは、原則敷地内禁煙となりました。

03 禁煙を始めてみませんか

たばこは長年吸い続けるとニコチン依存症になり、自分の力だけでやめるのは難しいです。禁煙外来では、医師のサポートと補助薬で治療を行います(一定の条件を満たせば健康保険が適用されます)。薬局でも禁煙の相談ができますので「とりあえずやってみよう」くらいの気持ちで、チャレンジしてみませんか。



禁煙治療に保険が使える医療機関はこちら



健康支援薬剤師についてはこちら

03 屋外などでも受動喫煙防止のための配慮が必要です

健康増進法にて、屋外の喫煙は望まない受動喫煙が生じることがないように配慮することが義務となっています。受動喫煙防止のため、喫煙する際には、必ず周囲に配慮する必要があります。施設の管理者が屋外に灰皿などを設置する喫煙場所を作るときは、住宅の近くや子どもが集まる場所などを避けて、望まない受動喫煙が起きない場所に設置してください。また、煙が周囲に流れないようパーティションの設置や、定期的な清掃で清潔に保つなどの配慮をしてください。

- 喫煙者が行う配慮の例
- 庭やベランダ、換気扇の下などでの喫煙は、隣近所に配慮する
- 人がいない場所で喫煙をする
- 子どもや妊婦など、配慮が必要な人が集まる場所の近くでは、喫煙を控える



6月は食育月間・毎月19日は食育の日 毎日の食生活を見直しましょう!



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識や、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。皆さんも食育に取り組んでみませんか。
☎健康増進課(2階) ☎561-2323、☎561-0180

毎日の食生活を見直しましょう

ライフスタイルや家族形態、社会環境が多様化する中、食事のバランスが崩れてきています。この機会に自分の食生活を見直してみましょう。ここでは、5つの世代やライフスタイル別に分け、バランス良く食べるためのポイントを紹介いたします。

1 ジュニア世代編 食事は楽しく、バランス良く食べましょう



強い骨や歯をつくるカルシウムを摂取し、バランス良く食べて多くの栄養を取りましょう。「孤食」や「欠食」などが問題になっています。家族そろって楽しく食事をしましょう。

○バランス良く食べるための食事のポイント
毎食、主食+副菜+主菜の料理を組み合わせる食べましょう。牛乳や乳製品は、大人より少し多めに取りましょう。特に、スポーツをしている中学生は、主食で食パン1枚か、おにぎり1個を多めに食べましょう。

2 若者単身者編 朝食をしっかり食べて、外食にも野菜を!



若者世代で著しく増加しているのが、朝食の欠食率です。夜更かしなど「体内リズム」が乱れていることが要因の一つです。まずは朝食をしっかり食べ、外食でも野菜の多いメニューを選ぶなどの工夫が必要です。

○バランス良く食べるための食事のポイント
朝食は手軽に食べやすいおにぎりなどだけでも良いので、毎朝食べましょう。外食やお弁当などの利用が多い人は、煮物や和え物などの副菜を1品加えると、不足しがちな野菜が取れます。

3 女性編 ごはんをしっかり食べて、健康的に



若い世代に多い「痩せ」は無月経や骨粗しょう症など多くの健康障害をまねきます。ごはんは低カロリーなので「ごはんは太る」というのは誤解です。緑黄色野菜も取り入れながら、ごはんをしっかり食べる和食中心の食事を心掛けましょう。

○バランス良く食べるための食事のポイント
夕食は油を使う料理を少なくし、脂質の少ないごはんをしっかり、副菜をたっぷり、主菜をほどほどに組み合わせる食べましょう。

4 中高年男性編 揚げ物やお酒は控えて、適度な運動を心掛けましょう



揚げ物などは控え、適度な運動を取り入れながら、食生活を見直しましょう。外食でも野菜の多いメニューを選ぶように意識することが大切です。

○バランス良く食べるための食事のポイント
外食では、副菜の小鉢がついた定食がおすすめです。毎食、主食+副菜+主菜を組み合わせる食べ、飲酒するときは、量に注意して、野菜料理を多くし、油を使わない料理を選ぶと良いでしょう。

5 シニア世代編 味付けや盛り付けを工夫、共食を楽しみましょう



味付けを工夫し、美しい盛り付けをするなど、見た目にもこだわってみましょう。時には外食や、友人と楽しく食事をすると、いつもと違う雰囲気気分が変わります。

○バランス良く食べるための食事のポイント
麺が主食の食事には、野菜や肉、魚介類などを一緒に加えて調理するなど工夫しましょう。フレイル予防のため、牛乳や乳製品、たんぱく質を毎日の食事に積極的に取り入れましょう。



草津市クックパッド公式キッチン
「草津・たび丸Kitchen」
市では、地場産品の野菜や旬の野菜を使って、健康づくりのためのレシピを作成していますので、参考にしてください。

