



本当は受動喫煙している！ 意外に知られていない「たばこ」の話



令和元年7月24日に中丹東保健所にて、NPO 法人京都禁煙推進研究会の土井先生に「健康増進法と受動喫煙防止」をテーマにご講演いただきました。その一部をご紹介します！

その1. 「分煙」は完全ではない！

喫煙室と禁煙エリアで分かれていますれば大丈夫と安心していませんか？

実は、空間を分けただけではたばこの煙の漏れは防げません。

たばこの有害物質が充満した喫煙室の空気は、人の出入りによって禁煙エリアへと流れ込みます。また、喫煙後の人が口から吐く息には有害物質が含まれるため、そのまま禁煙エリアへ移動すると、移動先の空気と混ざります。禁煙エリアにいても受動喫煙は避けられません。



NPO 法人京都禁煙推進研究会
土井 たかし 先生

その2. 加熱式たばこは「煙が出ないから安心」は間違い！

加熱式たばこは、タバコ葉を加熱し発生した水蒸気を吸引する新型たばこのことです。

たばこの煙は出ていないように見えますが、実は「出ない」ではなく「見えないだけ」なのです。口から吐かれた煙は、素早く水蒸気になり空気中に拡散されます。水蒸気中には多量のPM2.5も確認されており、加熱式たばこによる受動喫煙で健康被害が生じる可能性があります。



その3. 知っていますか？恐ろしい三次喫煙！

たばこの有害物質は、喫煙室に5分いるだけで洋服に移り、臭いを発します。また、たばこを吸った後も45分間は吐く息から有害物質が出続けます。こうした洋服や息の臭いを嗅ぐことを三次喫煙と言い、喘息の人は発作を、妊娠中の方はつわりによる嘔吐を誘発される危険性もあります。



国立がん研究センターが公表したデータ(2016)によると、受動喫煙が原因で年間1.5万人が日本で亡くなっています。仕事仲間や家族などの身近な人だけでなく、受動喫煙を望まない全ての人を守りましょう。

あなたに出来ることがあります。



最低でも喫煙後45分間は
エレベーターを使わない

職場の宴会や取引先との
食事の席では喫煙しない



経営者の方へ
職場の喫煙室廃止を考えてみませんか？

削減できるランニングコストを、喫煙者の禁煙外来の費用に充当することで、禁煙のサポートが出来ます！

望まない受動喫煙ゼロへ！皆様のご協力をお願いします



受診をためらうあなたに知って欲しい！ 「健康診断、受けるメリットって？」



京都労働基準協会舞鶴支部及び福知山支部が行っている定期健康診断にて、
「毎年受診している」というお二人にお聞きしました！



Aさん
(女性)

具体的な数値が目で見えて分かるので、生活習慣を変えようという意識に繋がります。実際に行動に移すのは難しいところもありますが、このような機会はありがたいです。
健康診断は、健康についてよりいっそう考える機会になるので、そういった機会を年に1回持つことが大事だと思います。

隠れた病気がないかどうか自分の体の状態が詳しく分かることで、安心して日々を過ごせます。
健康診断は無料で受けられますし、毎日楽しく過ごすための安心材料としてもとても大事だと思います。



Bさん
(女性)

健康面だけじゃない！健康診断のメリット

「家計(医療費負担)」にやさしい！



毎年健康診断を受け、病気にならない体を維持すれば、
病気の予防はもちろん、
医療費が節約出来て
家計の負担を抑えることができます。

こんなにメリットがあるのに特定健診の受診率が低い！

〈市町村国保+協会けんぽ加入者 H27年度特定健診受診率〉

舞鶴市・・・ 41.5%

綾部市・・・ 35.5%

京都府全体の受診率も39.8%となっており、いずれも過半数を下回る低い結果に...



「自分は大丈夫」が一番危ない！

自分が健康であることは家族の健康にも繋がります。1年に1度は、自分と家族のために健康診断の受診を！



きょうと健康づくり実践企業認証制度

京都府では、がん検診受診率向上や健康づくり活動に取り組む企業を「きょうと健康づくり実践企業」として認証しています。大切な従業員の健康を守り、働く世代の健康づくりを推進しましょう！

認証取得のメリット

- ・従業員の健康づくりに積極的に取り組む企業として広くアピール出来ます
(企業ホームページ、製品、名刺、広告等)
- ・認証企業を京都府ホームページ等で公表し、広く府民にPRします

舞鶴・綾部の認証企業

令和元年9月現在

- 特別養護老人ホームグレイスヴィルまいづる
- 日東精工(株)
- ジャパンマリンユナイテッド(株)舞鶴事業所
- (株)片山化学工業研究所綾部工場
- (福)京都太陽の園障害者支援施設こひつしの苑舞鶴

申請手続き方法

申請書類をそろえて、持参・郵送にて、京都府健康対策課または京都府保健所に提出。
詳しくは、ホームページをご覧ください。



きょうと健康

認証企業募集中心!!