

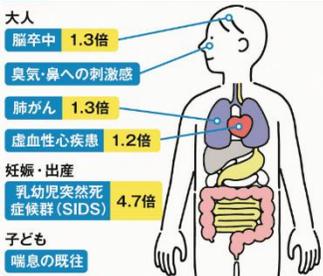


## 受動喫煙をなくそう！

### 受動喫煙に注意

たばこの恐ろしい点は、「自分は吸っていないから大丈夫」とは必ずしも言えない点です。自分自身がたばこを吸っていないくても、周囲の人のたばこから立ち上がる煙や、喫煙者が吐き出す煙には、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。これらを吸い込むことを「受動喫煙」と言い、これが続くと病気へのリスクが高まってしまいます。受動喫煙により脳卒中や肺がん等の疾患になり、命を落としたという方は1年間で約1万5000人に上るとい調査結果もあります。

図1 受動喫煙によってリスクが高まる病気



数字：受動喫煙を受けている者が、受けていない者に比べ、病気になるリスクが何倍か

出典  
「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」国立がん研究センターがん情報サービス  
厚生労働省科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「たばこ対策の健康影響および経済営業の包括的評価に関する研究」

### 受動喫煙はマナーではなくルール

受動喫煙による被害をなくそうと、健康増進法が改正され、2020年1月からは飲食店や事業所などを含む多くの施設で、原則屋内禁煙のルールがスタートしました。例外的に飲食店等の中には喫煙可能な店もありますが、20歳未満の立ち入り禁止、従業員への受動喫煙対策をするなど細かなルールが定められています。

家庭内においても、家族につらい思いをさせないよう配慮が必要です。ベランダや庭で吸う場合であっても煙が近隣の家庭まで行かないよう工夫しましょう(特にマンションなどの場合、煙だけでなく、立ち上がる煙の行く先にいる上の階の住人に受動喫煙がないように要注意)。屋外においても、人がいる場所や子どもが遊んでいる公園などでは特に配慮が必要です。

現在において、喫煙者が受動喫煙対策をすることは「マナー」ではなく「ルール」です。喫煙する方は、受動喫煙に困っている方がいることを忘れずに行動をしましょう。

### 今や国内の8割以上の方がたばこを吸いません！

たばこが身体に良くないということは広く知られていて、喫煙者は、吸わない人や以前吸っていたけれどやめた人と比較して、がんや心臓病、脳卒中などの循環器疾患での死亡率が高いことは数々の調査で明らかになっています。

このことが周知されてきたことにより、国内の喫煙者数は減少傾向にあります。厚生労働省が2019年11月に行った国民健康・栄養調査によると、習慣的に喫煙している人の割合は16.7%(男性27.1%、女性7.6%)で、8割以上の方はたばこを吸いません。2003年の27.7%(男性46.8%、女性11.3%)と比べてみても明らかに減っています。

図2 習慣的に喫煙している人の割合

	2003年	2019年
全体	27.7%	16.7%
男性	46.8%	27.1%
女性	11.3%	7.6%

出典：国民健康・栄養調査

### 「職場でのたばこ対策のススメ」を読んでみよう

昨年度、岐阜県では地域の保健所がたばこ対策に取り組む地元のお店や企業取材した内容をまとめた事例集「職場でのたばこ対策のススメ」を発行しました。事例集には「市の禁煙教室に喫煙していた社員が参加。禁煙指導の専門家を頼ったおかげで禁煙に成功した」、「これまでは、喫煙場所の清掃を、たばこを吸わない清掃スタッフが行っていたのを、喫煙する社員自らが当番制で清掃するようにした」などの興味深い取組みが多々。今年度も先進的な取組みを取材し、新たな事例集を作成中です。

また、岐阜県では、「敷地内全面禁煙」を原則3年間、実施することを宣言する施設を対象に「ぎふ禁煙宣言ステッカー」を配布しています。公共施設だけでなく、飲食店やオフィスも次々と「ぎふ禁煙宣言施設」としてステッカーを掲げています。

事例集はこちらから



## 野菜ファーストランチリレー！

岐阜県では、数多くの野菜が作られています。県民の1日の平均野菜摂取量は全国と比較して、男性が38位、女性が33位と低い順位にとどまっているのが現状です。県民それぞれが1日あと70～80gほど食べれば、1日に必要な野菜摂取量(350g)を達成できます。

「ぎふ野菜ファーストプロジェクト」では、皆さんの毎日の食事を考える上でのヒントにさせていただくと、岐阜県ゆかりの著名人等に、おすすめのベジランチ(昼食での野菜摂取)を教えてください「ランチリレー」を開始しています！

7回目のゲストは、関市の尾関健治市長です。

## 尾関 健治 氏(関市長)おすすめベジランチ

普段のランチは、公務の合間に車中で簡単に済ませたり、自宅でお店のお弁当を食べたり、ゆっくり味わっているわけではありませんが、それでもできるだけ野菜をたくさん摂取するよう心がけています。

自宅での冬のランチは、準備が簡単で野菜がたくさん食べられる「鍋」が多いです。私のお気に入りには「ゆず胡椒」を使って食べる鍋です。

ゆず胡椒を具に付けたり、スープに溶かして食べたりします。関市は県下一のゆずの産地です。香りもよく、とても美味しい関市のゆず胡椒、おすすめですよ。



## ぎふ野菜ファーストプロジェクトとは？



- いつもの食事に+(プラス)野菜1皿
- 食事の1番最初に野菜を食べる
- 野菜摂取量全国1位を目指す  
(野菜摂取目標量である1日350g以上を達成する)

野菜たっぷりのレシピは、県の野菜ファーストインスタグラムなどでも紹介中。



毎月17日は減塩の日  
1日の食塩摂取量  
目標値は

男性:7.5g未満  
女性:6.5g未満



ぎふ健康推進室  
@kenko\_gifu



## 清流の国ぎふ健康経営優良企業2021



### 株式会社 十六銀行

健康経営の取り組み状況やその成果を定期的かつ定量的に把握することにより、これまで実現できたことと取り組むべき課題が明確になりました。従業員の健康に対する意識も高まっています。健康経営はSDGsへの取組みと並んで、従業員の健康や働きがいの実現、ひいては地域経済の活性化のためにも重要なテーマであると考えており、今後も継続的に取り組んでまいりたいと考えております。



### 社会福祉法人 はしま

職員一人ひとりが今まで研修で身に付けてきたスキルを活かし感染対策をしたことでコロナ感染者ゼロを続けることができています。健康診断は職員の声を反映し各施設や近い健診場所で実施し、結果を産業医にも共有することにより、職員からは「産業医からの健康指導で早期治療に繋がってよかった」との声も聞こえてきます。これからも職員の笑顔を増やせる取組みをしていきます。

