



2月は、**生活習慣病予防月間**です。生活習慣病はみなさんの意思次第で発症リスクを下げる事が可能な病気です。職場の環境によっても生活習慣は大きく左右されます。生活習慣について、自分や家族だけでなく、職場のみなさんとも振り返ってみてはいかがでしょうか。

## 01 健康寿命をのばそう

※参考：厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」

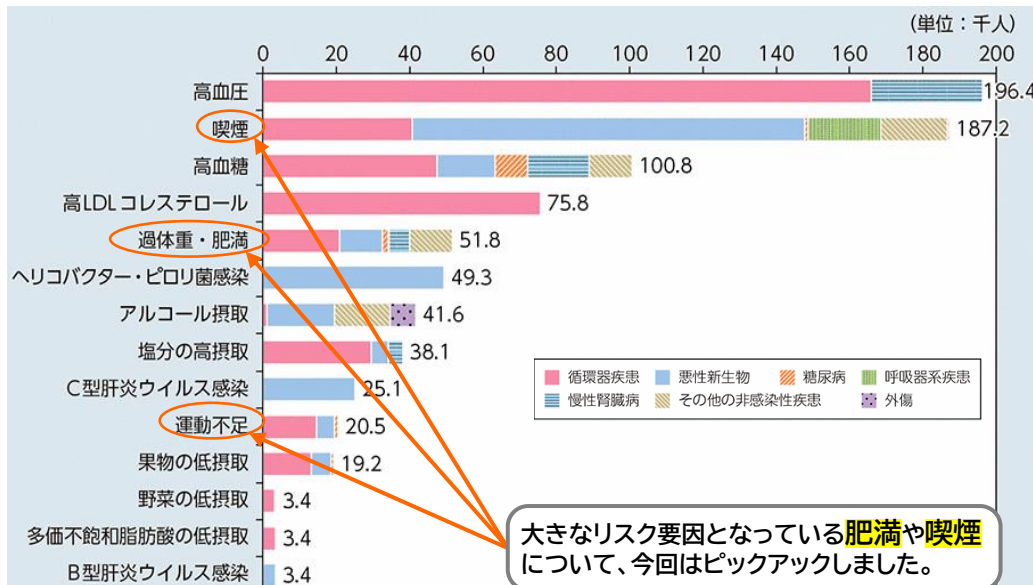
### ▶平均寿命と健康寿命の差はどれくらい？



健康寿命と平均寿命の差＝不健康な期間が約10年もあります。健康寿命をのばして、この差を縮めるために、生活習慣を見直してみましょう。



### ▶リスク要因別の関連死亡者数(2019)

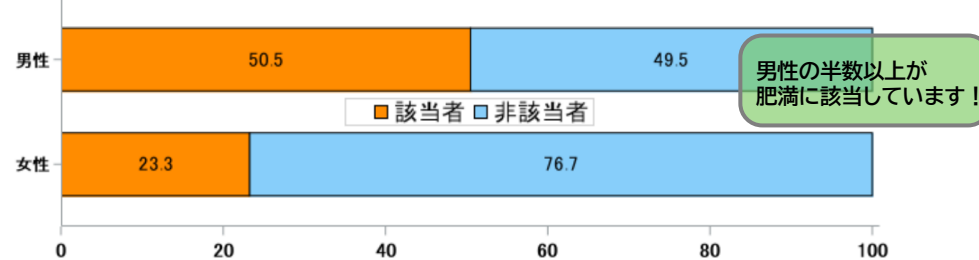


大きなリスク要因となっている**肥満**や**喫煙**について、今回はピックアップしました。

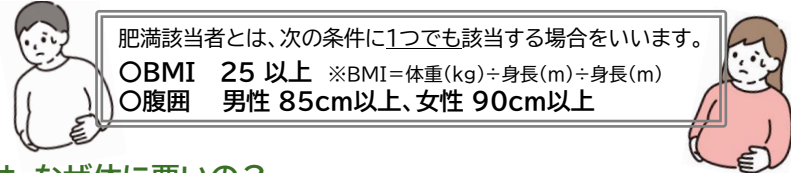
## 02 肥満について

### ▶岐阜県民の健康状態(肥満該当者割合(%))

※参考：県民健康実態調査(令和2年度版)報告書



男性の半数以上が肥満に該当しています！



### ▶肥満は、なぜ体に悪いの？

肥満には「皮下脂肪型」と「内臓脂肪型」があります。健康への悪影響が大きいのは**内臓脂肪型肥満**です。

内臓脂肪が溜まる原因のほとんどは**食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎ、運動不足**です。内臓脂肪は、インスリンの働きを妨げたり、血糖値や血圧を上昇させたり、血栓を作って動脈硬化を促進させたりと、様々な影響を及ぼし、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。

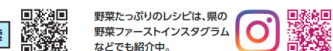
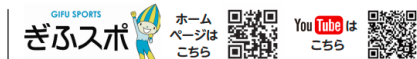
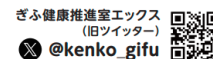
肥満が発症に関与する病気には次のようなものがあります。

#### 悪性腫瘍(がん)

一部の**がん**は肥満が発症に関与しています。  
 男性：大腸がん、肝がん、前立腺がん  
 女性：乳がん、子宮がん、大腸がん、肝がん

#### 認知症

中年時代の肥満が発症に関与しています。  
 内臓脂肪が増えるとさらにリスクが高まります。



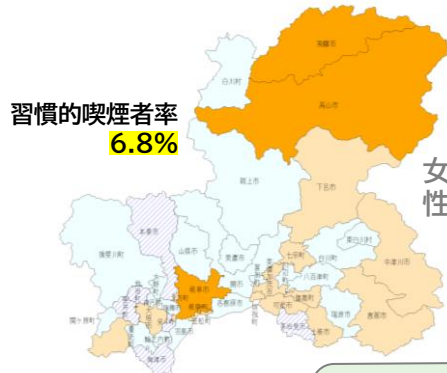
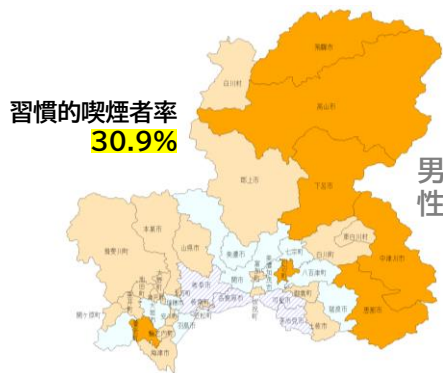


### 03 喫煙について

#### ▶岐阜県の喫煙者

※参考：県民健康実態調査  
(令和2年度版)報告書

区分  
 〇 県全体(基準)と比べて、該当者の数が有意に少ない  
 〇 〇 今回の結果では、県全体(基準)と比べて該当者の数が少ないが、変動する可能性がある  
 〇 今回の結果では、県全体(基準)と比べて該当者の数が多いが、変動する可能性がある  
 〇 県全体(基準)と比べて、該当者の数が有意に多い



#### ▶たばこが原因の主な健康障害

##### 能動喫煙

**がん**  
 口腔、咽頭、喉頭、肺、食道、胃、大腸、膵臓、肝臓、腎臓、尿路、膀胱、子宮頸部、鼻腔、副鼻腔、卵巣、急性骨髄性白血病

**循環器疾患**  
 脳卒中、虚血性心疾患など

**呼吸器疾患**  
 慢性閉塞性肺疾患(COPD)など

**糖尿病**

**周産期の異常**  
 早産、低出生体重児、死産、乳児死亡など

たばこの害は、  
全身に及びます。

##### 受動喫煙

虚血性心疾患、肺がん、乳幼児の喘息、呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群(SIDS)など

2019年には約18万7千人がたばこを吸っていたことが要因で死亡しています。  
 2015年の調査では、他人のたばこの煙が原因で1万5千人が死亡していると推計されています。  
 たばこは日本人の健康に重大な影響を与えています。



長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅過ぎることはありません。  
 たばこをやめれば24時間以内に心臓発作の危険性が減り、1年後には肺機能の改善がみられ、5年後以降は肺がんの危険性も低下し始めるなど確実に健康の改善につながります。既に病気を持っている方でも禁煙をすれば健康改善効果が期待できます。

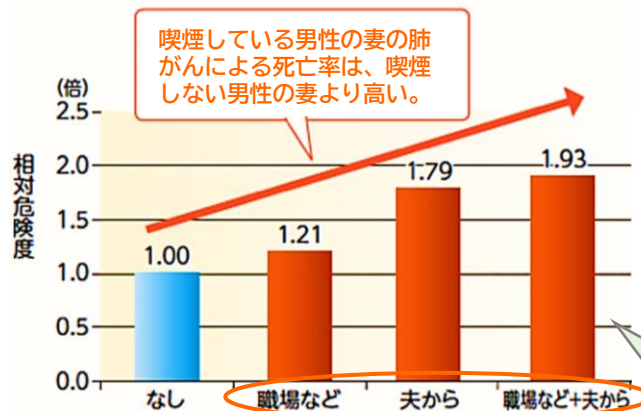
※参考：厚生労働省 健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT 健康イベント&コンテンツ

#### ▶受動喫煙を防ぎましょう

**たばこの有害物質は、喫煙者が吸い込む煙よりも、たばこから立ち上る煙(副流煙)に多く含まれています。**

たばこの煙は、自分だけではなく、自分のまわりにいる大切な人たちの健康まで影響を及ぼします。そのため、家庭や職場を禁煙にすることはもちろん、外出の際は禁煙の飲食店を選ぶなど、たばこの煙にさらされないように工夫をしましょう。

#### ■たばこを吸わない女性の肺がんリスク



職場や家族のいる家でも、たばこ対策はできていますか？  
 望まない受動喫煙による健康への影響をより一層なくすために、多くの人が利用する施設では原則、屋内禁煙とすることが義務づけられました。

※参考：内閣府「政府インターネットテレビ『たばこの煙の恐ろしさ 吸ってる人にも吸わない人にも知ってもらいたいこと』」

#### ▶岐阜県でも敷地内全面禁煙に取り組む企業等を応援しています

岐阜県では、健康増進法に定められた屋内禁煙に加え、駐車場等を含む「敷地内全面禁煙」に取り組む企業等を分かりやすくPRするために、「ぎふ禁煙宣言ステッカー」を作成・配布しています。



県内企業等の取り組み事例を県WEBページで公開しています→

岐阜県受動喫煙対策

検索