



# もりもりヘルスアップ通信



【第52号】発行 令和5年8月

☆★南会津地域・職域連携推進協議会★☆☆ 事務局：福島県南会津保健福祉事務所

電話：0241-63-0302 E-mail：minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

## ○ いつまでも健康に暮らそう～健康への一歩、禁煙について～

8月1日は「肺の日」です。大切な肺と大切な人を守るために



～ 喫煙は、「防ぎうる病気の原因の最大のもの」と言われています ～

8月1日は、日本呼吸器学会が制定する「肺の日」です。長年タバコを吸っていても、**禁煙するの**に遅すぎることはありません。また禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。この機会に、禁煙について改めて考えてみませんか。

### 実は高い…！ 福島県の喫煙率

#### 喫煙率が高い上位5県（R元年度）

男性	佐賀県、岩手県、青森県、秋田県、 <b>福島県</b>
女性	北海道、青森県、 <b>福島県</b> 、大阪府、千葉県

福島県の喫煙率は男女計で **21.9%** で、この結果は **全国ワースト3位** と、とても高い状況が続いています。

県の分析では、県内では特に**会津・南会津地域**での喫煙者が多いという結果が出ています。

令和元年度「国民生活基礎調査」、FDB2021分析結果より

### たばこの健康への影響

#### ● ニコチンの作用による害

- ・脈拍を増やし血圧を上げる作用
- ・ニコチンのもつ**依存性**

#### ● がんになりやすい

肺がんでの死亡リスクは男性では**4.5倍**、女性は**2.3倍**。また男性の場合、喉頭がんでの死亡リスクは**32.5倍**。他のがんにもなりやすい。

#### ● 呼吸器がおかされる

**慢性閉塞性肺疾患(COPD)**にかかりやすく、その結果慢性呼吸不全になります。また、気管支喘息を悪化させ、肺炎や肺結核などにかかりやすくなる。

#### ● 動脈硬化促進、他にも…

動脈がつまりやすく、**狭心症**や**心筋梗塞**、**脳梗塞**など重大な病気や、**歯周病**等にもなりやすい。

### はじめの一歩

・ **目標設定は高すぎず、成功体験の積み重ね**を「一生」ではなく、「今日一日」から入ってみましょう

・ **禁煙後の“良いこと”探しのクセをつける**

生まれ変わる自分を楽しめるようになったらあと一歩



### 受動喫煙の健康への影響

タバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれています。

**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は**有害**です。

普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、**少しの量でも大きな影響**を受けます。

受動喫煙により肺がんになるリスクは**約1.3倍**になることや、乳幼児突然死症候群を引き起こすことが指摘されるなど、そのリスクは科学的にも明らかです。

### 知っていますか？ イエローグリーンリボン

イエローグリーンは、「**受動喫煙をしたくない**」**させたくない**」気持ちを表す色です。

もしこのリボンを着用している人を見かけたら、たばこの煙の行方にご配慮いただき、受動喫煙防止にご協力をお願いいたします。

引用・参考：福島県医師会ホームページ



引用・参考：日本呼吸器学会ホームページ、厚労省eヘルスネット、日本医師会「禁煙は愛 あなたのため、そばにいる人のため」

### 「空気のきれいな施設」募集しています

県では受動喫煙を防ぐことを目的に、屋内禁煙に取り組んでいる施設を「空気のきれいな施設」と認証し、ホームページで公表しています。

申請お待ちしております



○ 認証要件は？ → 屋内が**終日禁煙**であること。

○ 問い合わせ先 → 南会津保健福祉事務所 総務企画課 ☎0241-63-0302

福島県 空気のきれいな施設

# ○健康経営 ～ 私の会社における健康づくり ～



今回ご紹介するのは、南会津町にある  
**株式会社 館岩工務所**さんです。

当社は一般土木工事を主とした建設業です。従業員の退職・休職の理由は健康に関するものが最も多く、**元気に長く働いてもらうにはその健康を守る取組が必要だ**と感じました。令和2年度より健康優良事業所宣言をし、令和4年度より県の「元気で働く職場」応援事業を活用しています。

## 健康経営の主な取組

- 休憩室に「健康コーナー」を設け、血圧計を設置。第1月曜日を血圧測定日と定めています。
- 令和4年度はカゴメ(株)の健康プログラム「健康セミナー」「朝ベジ運動4週間チャレンジ」「ベジチェック測定会」に参加し、食生活の改善を図りました。
- 定期的な普通救命講習会の受講、月一回の全体ラジオ体操等を継続して行っています。



血圧測定の様子



カゴメ(株)健康セミナー

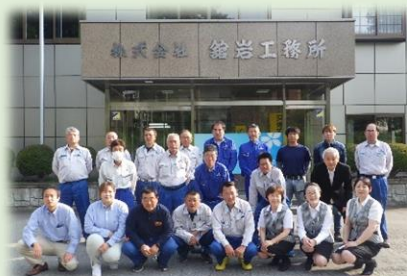


普通救命講習会

## 芳賀社長よりひとこと



従業員の平均年齢の高齢化が進み、健康課題を抱える従業員も多くなる中で、会社として従業員の健康管理をサポートすることが重要だと思います。**全員が一丸となって健康課題に取り組むことは、建設業として地域に貢献することにも繋がっていく**と考えています。今後も会社の大切な財産である従業員の健康を守るため、健康経営に取り組んでいきます。



# ○夏の暑さに気をつけましょう！熱中症予防について



熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。誰でもなる可能性があり、**運動中だけでなく、室内でも起こります**。日頃からしっかりと予防しましょう。

## 熱中症を予防するためには

### ① 暑さを避ける

涼しい服装、日傘や帽子、適切にクーラーの活用を。



### ② こまめな水分・塩分補給

室内でも屋外でも、喉の渇きを感じていなくても！



### ③ 暑さに関する情報の確認

身の周りの気温・湿度・暑さ指数(WBGT)の確認を。  
熱中症警戒アラートもチェック！



熱中症予防情報サイト(環境省) ▶

## 熱中症が疑われるときには

### ～ 体温を効果的に下げるときの方法の例 ～

- ・ 上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・ 皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・ 服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・ 氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。



自力で水が飲めない、応答がおかしい時はためらわずに救急車を呼びましょう。

引用・参考：環境省「熱中症予防情報サイト」、厚労省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

# ○歯の健康について ～よく噛むことが脳に与える影響5選～

運動をコントロールする運動野



記憶の中核である海馬



感覚を司る感覚野



意欲に関わる線条体



コミュニケーションに関わる前頭野



～ よく噛んで脳を活性化しましょう！ ～

よく噛むためにも歯の健康は不可欠。特に**働き盛りは歯周病**になりやすい！ また、**むし歯**にも注意しましょう！  
年齢とともに 歯ぐき が下がりやすい。

▶ この部分は、むし歯や知覚過敏になりやすい場所。また、働き世代は歯周病が悪化しやすい時期。

⇒ **自覚症状がなくても、半年に1回は歯科医院で健診を受けましょう。**

参考：参考：8020推進財団 働き盛りのお口の健康、あの人の口がお口がおったのはなぜ？世界一やさしい歯周病の本