



# 健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和4年5・6月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

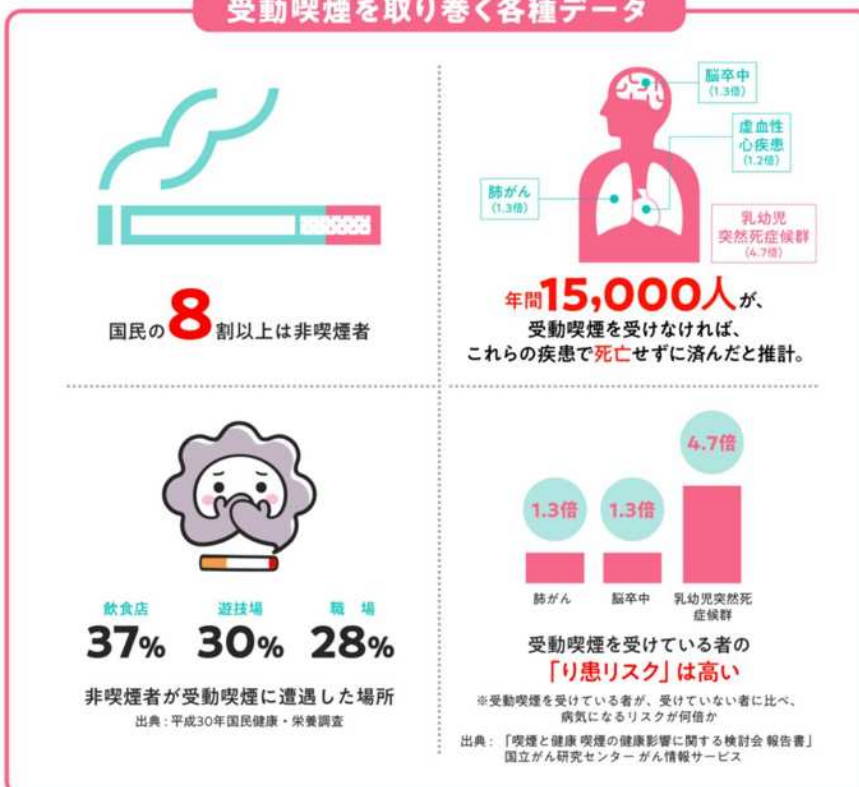
5月31日は世界禁煙デー  
5月31日～6月6日は禁煙週間です。

鹿児島県では「健康かごしま21」で、  
喫煙に関する目標を定め、各取組を行っています。

目標項目	指標	対象	直近値 (H29年度)	目標値
成人の喫煙者の減少(喫煙をやめたい者がやめる)	成人の喫煙者の割合	成人	22.6%(男性) 3.0%(女性) 11.7%(全体)	12%(全体)

「成人の喫煙者の割合」について、男性は女性と比較し、  
高い状況です。

## 受動喫煙を取り巻く各種データ



受動喫煙によってリ  
スクが高まる病気には  
肺がん、脳卒中など  
があります。

年間15,000人が、  
受動喫煙を受けなければ  
これらの疾患で  
死亡せずに済んだと  
推計されています。

<出典>

受動喫煙対策ハンド  
ブック(厚生労働省)

# 様々な施設で、「原則屋内禁煙」は義務になっています。

夏休み期間限定  
マスコット  
けむいモン



鹿児島県でもなくそう。

## #望まない受動喫煙



鹿児島県健康増進課

おごしま  
PRキャラクター  
ぐりぶー

様々な施設で、「原則屋内禁煙」は義務になっています。



### 喫煙する場所には標識があります！

お店の入口や喫煙室に掲示している標識を見ると、喫煙専用室があることや20歳未満の方は立入禁止など、そのお店の喫煙環境がわかります。標識をきちんとチェックしてみましょう。

#### 施設や喫煙室に掲示している各標識

喫煙専用室	喫煙専用室あり	加熱式たばこ専用喫煙室	加熱式たばこ専用喫煙室あり
「喫煙室」の出入口の標識	○喫煙が可能 ×飲食など不可 施設の一部に設置可	「喫煙室」の出入口の標識	▲加熱式たばこに限定 ○飲食など可能 施設の一部に設置可

2020年4月、健康増進法の一部を改正する法律(以下「改正法」という。)が全面施行されました。改正法は、望まない受動喫煙の防止を図るため、特に健康影響が大きい子どもや、患者の皆さんに配慮し、多くの方が利用する施設の区分に応じ、施設の一定の場所を除き喫煙を禁止するとともに、管理権原者の方が講ずべき措置等について定めたものです。

これにより、多くの方が利用する様々な施設において、喫煙を認める場合は各種喫煙室の設置が必要となります。

詳しくは「なくそう!望まない受動喫煙」Webサイトをご覧ください  
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>

なくそう!望まない受動喫煙



## 健康かごしま21 Facebookのご案内

☆健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。

☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。

パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね！しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。

☆健康かごしま21 Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)  
鹿児島県健康増進課  
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

\* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



鹿児島県健康増進課  
フェイスブックURL

# 歯周病はタバコ病の一つ



## 歯周病の最大のリスクは喫煙です！

タバコががんや心臓病、脳血管の病気など命に関わる病気の原因になることはすでによく知られています。実は、歯周病にとっても、喫煙はもっとも大きな危険因子なのです。

## 禁煙が 歯と歯ぐき、そして全身を救います！

タバコを吸うとまず直撃されるのが口の中。歯と歯ぐきにニコチンなどの有害物質が悪影響を与えます。からだの抵抗力を弱めたり、末梢の血管を収縮させ、歯ぐきの血液循環を悪くしたりします。またタール(いわゆるヤニ)が歯にこびりつくと、歯磨きでは簡単に取り除けず、歯垢が付きやすい環境になってしまいます。そのため歯周病になりやすく、治りにくくなります。

歯と歯ぐきのためにも全身のためにも、また周囲の人のためにも禁煙をしましょう。



タバコを吸わない人を1とした場合の歯周病のなりやすさ

# 1日の始まりは、快眠がスタートです。

睡眠を「1日の締め」ではなく、「1日の始まり」と考えてみましょう！

## 快眠の心構え？

### 「スタート？」 入眠前の心構え5か条

就寝時には、できるだけ暗くする



おやすみなさい

- 1 夕方以降はコーヒーや栄養ドリンクなどカフェインを含むものは飲まない
- 2 入浴はぬるいと感じる温度で適度な時間、ゆったりと
- 3 夜間にPCやスマートフォン、テレビ等を、長時間見続けない。寝る1時間前には使用を控えましょう
- 4 睡眠薬代わりの寝酒はやめる
- 5 眠たくなってから寝床に入る



#### POINT

寝酒は、寝つきはよくなりますが、夜間後半の睡眠が浅くなり、睡眠の質が悪くなります。寝覚めがかえって悪く、体調不良もきたします。睡眠薬の代わりにはなりません。

### 目覚めの心構え2か条

いつも同じ時間に起きる

- 1 朝の太陽の光を浴びて体内時計をリセット
- 2 しっかり朝食をとる



おはよう

### 日中の心構え2か条

- 1 適度な運動を習慣にする
- 2 昼寝は30分以内



#### POINT

- 夜勤明けの睡眠は、サングラスやアイマスクで太陽の光をシャットアウト
- 休日の寝だめはほどほどに

## 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分？

睡眠は短すぎると、高血圧や心臓病などのリスクが高まり、長すぎてもなんらかの疾病が潜んでいる可能性があるといわれています。6～8時間くらいが1つの目安と考えられますが、適切な睡眠時間は、人それぞれ。日中、眠気を感じず元気に過ごせているかどうか、バロメーターになります。

## 眠れないと思ったら・・・

さまざまな悩みやストレスがあると、寝つきが悪くなったり、途中で目が覚めてしまうことが続くようになります。

眠れない状態が2週間以上続いている場合は、心療内科など専門の先生に相談しましょう。また眠っても眠った気がしない、疲れが取れない、目が覚めても布団から離れられないなどの症状がある場合も早めに専門医に相談しましょう。



改善

不眠

持続

元気意欲 DOWN



うつ症状  
うつ病