



健康かごしま21通信

～あなたの職場の健康づくりを応援する情報紙～

令和7年5・6月号

▼令和7年5・6月号トピックス

【P 1】世界禁煙デー，禁煙週間，受動喫煙

【P 3】「歯牙酸蝕症～その健康志向にちょっと待った～」

【P 4】伸ばそう健康寿命つなごう郷土の食

【P 5】心と体をほぐしましょう スポーツ・レクリエーション活動を通して



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！

5月31日は，WHOにより定められた「世界禁煙デー」です。
また，厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。

令和7年度の禁煙週間のテーマ

「受動喫煙のない社会を目指して
～私たちができることをみんなで考えよう～」



そもそも・・・**受動喫煙**ってなに！？

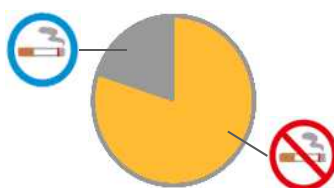
本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを**受動喫煙**と言います。

喫煙者が吸い込む煙（主流煙）だけでなく、たばこから立ち昇る煙（副流煙）や喫煙者が吐き出す煙（呼出煙）にも、ニコチンやタールはもちろん、多くの有害物質や発がん性物質が含まれています。

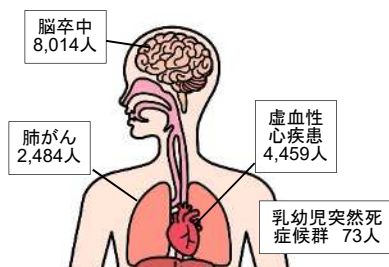
また，たばこの火が消された後も残る化学物質を吸うことを三次喫煙（残留受動喫煙）といいます。喫煙者の毛髪や衣類，部屋等に付着して残留します。



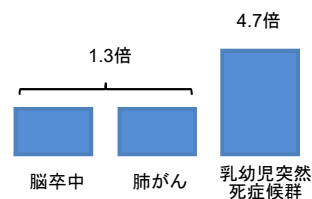
受動喫煙をとりまく各種データ



①国民の**8割以上**は非喫煙者



②受動喫煙を受けなければ，**年間約1万5千人**が肺がん・脳卒中等の疾患で死亡せず
に済んだと推計（※）



③受動喫煙を受けている者の「罹患リスク」は高い（※）

※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

受動喫煙をなくすために私たちができることは？

受動喫煙をなくすために、喫煙者はルール・マナーを守って喫煙をしましょう。また、喫煙者だけでなく非喫煙者も含め、みんなでできることを考えることが必要です。

喫煙者ができること（例）



① 喫煙ブースで喫煙



② 喫煙可能な場所でも煙の流れに注意する



③ 思い切って禁煙に挑戦してみる

非喫煙者ができること（例）



① 「たばこは避けたい」という意思表示をする



② 個室のある飲食店や禁煙席を利用する



③ 家族や友人に禁煙を勧める

喫煙者だけでなく、非喫煙者でも職場や家庭内等で、継続的にたばこの煙にさらされることにより、健康影響が発生することが分かっています。

この機会に**自分の健康**のこと、**みんなの健康**のこと、考えてみませんか？

その他、受動喫煙対策に関する各種コンテンツについて、厚生労働省のHPに記載がありますので、記載の2次元コードもしくは、URLより御確認ください。

<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>



健康かごしま21Facebookのご案内

- ◆ 健康かごしま21Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック（鹿児島県公式SNSの1つ）です。
- ◆ 職場や家庭での健康づくり等、どなたでも役に立つ情報や、各種健康づくりに関するイベント等の最新情報を随時発信しています。
- ◆ 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。

（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。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

「歯牙酸蝕症～その健康志向にちょっと待った～」

むし歯、歯周病に次ぐ第3の疾患として、近年問題になっているのが、酸性の飲食物などで歯が溶けてしまう歯牙酸蝕症です。

ふだん、歯は酸を洗い流し、中和する唾液の働きで守られています。そのため、酸性の飲食物に少々触れても、通常、問題は起きません。しかし、酸性度の強い飲食物に繰り返し触れていると、唾液の作用では間に合わなくなり、ついに歯は酸に溶けて薄くなったり、軟らかくなってしまいます。

歯牙酸蝕症はかつて、メッキ工場やガラス工場などにおける酸性ガスの吸引が主たる原因とされていましたが、現在では食生活習慣の変化にともなう酸性飲食物の過剰摂取が主流と考えられています。特に近年では、熱中症対策にスポーツドリンクをよく飲む人、飲酎など健康への意識が高い人ほどなりやすい傾向があります。酸蝕歯を防ぐには、歯を酸に長時間触れさせないことが大切です。

対策としては、◎原因となる酸性飲食物の過剰摂取を控える。◎飲み方や食べ方を見直す。◎飲食後に機能性ガム(代用甘味料)を使用する。などがあります。

むし歯の予防には飲食直後の歯磨きが有効ですが、酸で表面が軟らかくなっている歯を磨くと、エナメル質がすり減ってしまうため、遅延型歯みがき：酸性度が高いものを飲食した時は、30～60分ほど待ってから歯磨きが望ましいです。ただし、酸蝕歯よりも虫歯のリスクが高い人は、食後すぐに歯を磨いてもかまいません。

その際は、再石灰化を促すフッ化物配合の歯磨き剤、歯ブラシは軟らかいものを選び、優しく丁寧に磨くことを心がけ、定期的な歯科医院の受診を心がけましょう。

食生活の欧米化+健康志向で酸の摂取が増えてます！



図 各種飲食物のpH値

公益社団法人鹿児島県歯科医師会

TEL 099-226-5291

参考出典:「知る・診る・対応する 酸蝕症」北迫勇一(2017.9.10 クインテッセンス出版)
:「むし歯予防事典」かごしま口腔保健協会作成(平成26年12月発行)

のばそう健康寿命つなごう郷土の食

～鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会のおすすめレシピ～

働く世代へ…… 減塩のコツ

1. こっそり減塩：減塩調味料で！家族全員で！

2. トッピングでおいしさアップ

3. 前後の食事で調整を

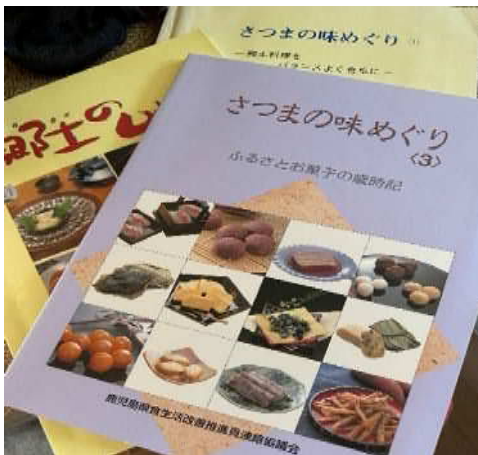
新玉ねぎのクルミ和え 材料（2人分）

玉ねぎ…大1個
オリーブ油…大さじ1
塩コショウ…各少量
くるみなど…大さじ2
酢・しょうゆ…各小さじ2
塩…少量
黒コショウ…適量



作り方

1.玉ねぎは1cmの輪切りにする。
2.フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎをこんがり焼き色がつくまで炒める。
3くるみを加え、酢・しょうゆ・塩を加え、黒こしょうを振る。



食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして地域の健康づくりを行っています。

心と体をほぐしましょう スポーツ・レクリエーション活動を通して

～鹿児島県総合体育センター～

スポーツ・レクリエーション活動に取り組むことで、身体的・精神的・社会的に次のような良い効果が期待できます。

- 身体的健康の向上：体力増強，肥満予防
- 精神的健康の向上：ストレスの解消，メンタルヘルスの向上
- 社会的つながり：チームワークの向上，新しい友達との出会い
- 自己成長：自己改善，問題解決能力の育成
- 生活の質の向上：楽しさと充実感，生き生きとしたライフスタイル
- 認知能力の改善：集中力と記憶力の向上

こうみると、健康の保持増進や体力向上だけではない効果がありますので、個人や仲間とともに地域や職場等でスポーツ・レクリエーション活動に取り組んでみましょう。

県総合体育センターでは、その取組を支援できる事業として**スポーツ・レクリエーション用具の貸出**を行っています。下記は、令和6年度の実績です。スポーツ・レクリエーション活動を行う際の参考にしてください。貸し出しに関する問い合わせは、県総合体育センターにご連絡ください。

スポーツ・レクリエーション用具の貸出ランキング(令和6年度)

- | | | | |
|----|---------|-----|----------------|
| 1位 | ボッチャ | 6位 | スポレック |
| 2位 | スカットボール | 6位 | キャッチング・ザ・スティック |
| 3位 | わなげ9&Q | 8位 | ディスゲッター |
| 4位 | ニチレクボール | 9位 | ドッジビー |
| 5位 | バッコー | 10位 | ラダーゲッター |

種目の紹介(ランキング1～3位)

【ボッチャ】

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつボールを投げたり転がしたり他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競うゲームです。年齢、性別、障がいの有無に関わらず全ての人が共に競え合えます。



【スカットボール】

ゲートボールと同様のスティックを使って、的となる台の穴にボールを入れるゲームです。ボールをスタートラインから打って、高得点を狙いますが、穴の特殊なカーブがハラハラドキドキのゲームを演出します。



【わなげ9&Q】

広い場所を必要とせずどこでも楽しめるうえルールも簡単なゲームです。点数の数え方や輪投げ回数など作戦を立てながら行えば、意外と奥の深い楽しみがあり、子供から高齢者まで、気軽に楽しむことができます。



お問合せ先：鹿児島県総合体育センター

☎ 099-255-0146