

働き盛り健康通信

発行／会津地方地域職域連携推進協議会

【事務局：福島県会津保健福祉事務所】

TEL 0242-29-5508(健康増進課)

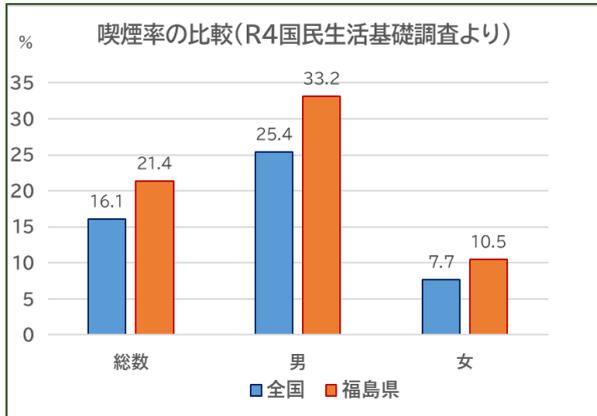
第9号 2025. 6月号



たばこの健康への影響について考えよう！

▶5月31日は世界禁煙デー ～6月6日まで禁煙週間◀

2022年国民生活基礎調査の結果、喫煙率が男性33.2%で全国ワースト1位、女性は10.5%全国ワースト2位の結果でした。皆さんの家族や職場等身近なところから取組んでいきましょう！



喫煙者本人への影響

がん・脳卒中
虚血性心疾患
COPD・結核
呼吸器疾患
2型糖尿病
歯周病
骨密度低下
抵抗力低下



受動喫煙 他人への影響

たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にもニコチンやタールなど多くの有害物質は含まれます。

● 受動喫煙に関連する疾患・病態



成人

- 脳卒中
- 肺がん
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患既往症の悪化
- 気管支喘息の誘発と悪化
- 動脈の損傷、脆弱化、血栓
- 心筋梗塞、狭心症
- 妊娠：低出生体重児または妊娠期間に比して小さい胎児、口唇口蓋裂児
- 歯周病

子ども

- 乳幼児突然死症候群(SIDS)
- 気管支喘息
- 慢性呼吸器症状(咳・痰・喘鳴)
- う蝕(むし歯)
- 肺機能低下
- 呼吸器感染症(肺炎・気管支炎)
- 中耳炎

出典：禁煙の日オフィシャルブックレット第8版 (<https://link.directcloud.jp/JkVqA32qCD/>)

図 加熱式たばこ製品の構造：たばこの葉を使う製品です

たばこの葉などを燃えない程度の温度に加熱し、そこから抽出されたたばこ成分を吸う

加熱式たばこも「たばこ」です

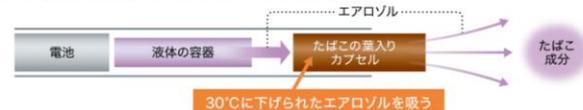
加熱式たばこは煙が出ないため影響がないと思いがちですがそれは間違いです！

たばこの葉や加工したものを電氣的に加熱し、化学物質を吸入するもので、量は少ないが安全なものではありません。

A ヒーターで加熱するタイプ(アイコスおよびグロー)



B エアロゾルで抽出するタイプ(フルーム・テック)



出典：禁煙の日オフィシャルブックレット第8版 (<https://link.directcloud.jp/JkVqA32qCD/>)

たばこに関する取組みの一部を紹介します

1. イエローグリーンライトアップキャンペーン

県民のみなさんに「受動喫煙対策」に対して気持ちを表すシンボルカラーである「イエローグリーン」を定着させより関心を持っていただくことを目的に普及啓発活動に取り組んでいます。事業所さんや市町村、公共施設等多くの取組が行われました。今回は御協力いただいた事業所さんのライトアップの様子をご紹介します。

■株式会社佐藤電設（会津坂下町）



■株式会社森口電気商会（猪苗代町）



■株式会社丸庄工務所（会津美里町）



■有限会社ワシオ商会（会津若松市）



2. 世界禁煙デー街頭キャンペーン

5月30日にMEGA ドン・キホーテ UNY 会津若松店において普及啓発活動を行いました。



たばこの身体への影響
について説明し資料を
一人一人手渡しました



働き盛り世代の健康づくり動画を活用しよう！

動画は
こちらから



生涯自分の歯でおいしく食べるためには、自分の歯を大切に毎日のケアでむし歯や歯周病を予防することが重要です。県では働き盛り世代の健康づくり動画を掲載していますので是非ご覧ください。



働き盛り世代の健康づくり動画「お口の健康」
ロングバージョン



働き盛り世代の健康づくり動画「お口の健康」
ショートバージョン

STOP 熱中症！今年も早めの対策でこの夏を乗り切ろう！

◆ しょねつじゅんか 暑熱順化 で熱中症になりにくい体づくりの準備を始めましょう

今年の夏も猛暑の可能性が高い予報が出されています。この暑さを乗り切るためには今の時期がとても重要で、体を暑さに慣れさせることが熱中症のリスクを減らすことにもつながります。

方法は、運動や入浴で体から汗をかくことで体温調節機能を向上させることです。



運動

ウォーキングや自転車などの運動を行い汗をかく。目安は週3回、30分程度



入浴



シャワーだけでなく、湯船に40℃、15分位浸かる

《注意事項》

- ❖運動の前後は水分補給をとる
- ❖継続的に無理のない範囲で行う



暑熱順化は個人差が大きく数日～2週間程度かかります。

また、人間が暑さに慣れるまでも同様に数日～2週間かかるため早めの対策が重要です！

◆ 暑さに負けないバランスのよい食事を心がけよう

特別なことではなく、毎日のバランスのとれた食事が大切です！

“バランスのとれた食事”とは
主食+主菜+副菜がそろった食事

特に「朝食を食べること」が大切！

水分・塩分等が摂れる「朝食」は
自宅でする熱中症対策です。



朝食を食べてない人は、まずは朝に何か口にする習慣作り（飲み物・果物・乳製品・パン類等）からはじめ、朝食習慣が定着してきたら、朝食の内容をバランスのとれたものにし、この夏を元気に過ごしましょう！

◆ 熱中症に関する最新情報を確認しましょう

環境省熱中症予防情報サイトはこちらで検索ください！



編集後記

喫煙の健康への影響については気がかりなことですが、「禁煙」することは容易なことではありません。子どもの頃からタバコを吸わない、吸わせない環境作りを私たち大人が真剣に取り組むことが大切だと思います。この機会に家庭や職場ですることから始めてみてはいかがでしょうか。

今年度も健康に役立つ情報や事業所紹介等発信する予定です。ぜひお役立てください。（事務局担当）