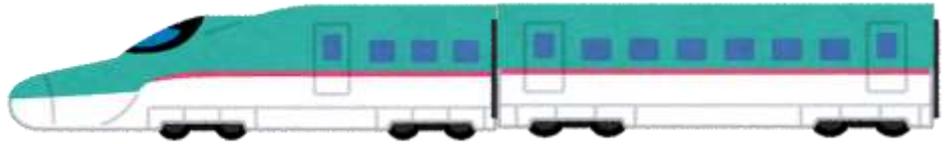


働き盛り世代の皆様へ  
宮城県塩釜保健所から健康に  
役立つ情報をお届けします！



# けんこうエクスプレス

No. 40

令和5年9月

★大人のあなたに…

## 毎年9/1～9/7は“みやぎ受動喫煙ゼロ週間”です

### 2020年4月以降は原則禁煙に

望まない受動喫煙の防止を図るため、多くの人を利用する様々な施設では「原則屋内禁煙」となり、喫煙のためには基準に則った各種喫煙室の設置が必要になりました。違反者には罰則が課せられることもあります。

事業所においても、来客者及び従業員の健康を守るため、法律を正しく理解し、対策を講じていただくよう、お願いします。

詳しくは、厚生労働省のホーム

ページをご確認ください。

厚生労働省・受動喫煙特設ページ URL  
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>



### 誤解も多い！正しく理解しよう！

- Q 屋外なら事業所の出入口に設置すればいいんでしょ？  
A 出入口では、利用者は必ず受動喫煙の害を受けますよね。屋外の場合も、たばこの煙がどう流れるかを考慮して設置を。
- Q 紙巻たばこだけだよ？加熱式タバコはいいよね？  
A 加熱もダメです！たばこの葉使用品は全てが規制対象です。
- Q 喫煙室を設置する場合は、囲いを作ればいいんだよね？  
A 囲いだけではダメ！風速等の基準全てを守る義務があります。
- Q 20歳未満の職員に喫煙室の掃除をお願いしていいよね？  
A 掃除だけでもダメ！20歳未満を入室させる命令は違反です。受動喫煙の害を受けたくない方への命令もダメですよ！

がん&メタボの予防するには…

## まずは禁煙が近道！？



### メタボ発症の要因は男女とも「喫煙」

宮城県民のメタボになった人、ならなかった人の生活習慣の違いを分析したところ、メタボになった人は、男女ともに「喫煙する」「歩く速度が遅い」「早食いである」人が多かった、という結果が出ています。(分析：仙台白百合女子大学、出典：データからみたみやぎの健康(令和4年版))。

気になる方は、今日から「禁煙」「早めに歩く」「ゆっくり食べる」を心がけませんか？

まだ間に合う！

## 皆でぜひチャレンジを！



ベジチャレは9/15(金)まで申込OK！

歩数アップ&ベジプラスチャレンジの申込はされましたか？

今の時期、感染症が流行しやすい冬を迎える前のからだづくりは、とても重要です。

また、「歩数アップの申込を忘れた！」という方も間に合う可能性があります！

下記まで、お気軽にご相談ください。

ベジチャレ特設ページ URL  
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/vege-challe.html>



## お知らせです

今月は…「生活改善」にチャレンジ！

- ☑ 毎年9月 (厚生労働省)  
健康増進月間 及び  
食生活改善普及月間
- ☑ 毎年9/1～9/7まで (宮城県)  
みやぎ受動喫煙ゼロ週間
- ☑ 毎年9月 (公共財団法人日本対がん協会)  
がん征圧月間

♪新規ご愛読者、随時募集中です♪

発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班 TEL：022-363-5503 (直通) FAX：022-362-6161

ホームページ <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

