



軽く考えていませんか？

受動喫煙の害

本人は喫煙しなくても身の周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。

～健康への影響～

【成人】

- ・心疾患
- ・肺がん
- ・低体重児や早産（妊婦）



【乳幼児・児童】

- ・せき・たんなど
- ・ぜんそく
- ・中耳炎など
- ・乳幼児突然死症候群 (SIDS)



山形県たばこ対策

きれいな空気でおもてなし

受動喫煙を防止するキャンペーンです。
県内の協力店舗は QR コードからご覧ください。

詳しくはコチラから



このマークが目印



～厚生労働省 e-ヘルスネットより～

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 26 年度 第 1 号

早食いは肥満のもと！？

～厚生労働省 e-ヘルスネットより～

● 早食いだと...

- ・ BMI* が高い
- ・ 20 歳時点からの BMI* 増加量も高い
- ・ 早食い+お腹いっぱい食べる習慣を持つ人はさらに BMI が高い



参考

* BMI : 肥満度をあらわす体格指数

BMI ≥ 25 は肥満

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})}$$



■ ゆっくりとよく噛む

BMI の減少に加え、健康への関心、不安緩和にも有効です。

■ よく噛めること

食べ物をよく噛めなくなると、栄養摂取バランスの崩れにつながります。



噛ミング30

ひとくち 30 回以上噛んで食べてみよう！



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 26 年度 第 1 号