

望まない受動喫煙をなくそう！ ～あなたの周りの人の健康を守るために～

- 受動喫煙とは、他人の喫煙による煙にさらされることを言い、健康に大きな影響を及ぼします。
- 厚生労働省の推計では、受動喫煙による死亡者は全国で年間1万5千人に上るとされています。
- 一昨年、受動喫煙防止を目的とする「改正健康増進法」が成立しました。
- 県では、東北で初めて「受動喫煙防止条例」を制定し、法律より一步踏み込んだ、効果的な取組みを進めています。

受動喫煙の健康への影響

目: 涙、刺すような痛み、頻繁なまばたき

脳: 脳卒中

耳: 中耳炎
□: 歯周病

肺: 肺がん、呼吸系の病気の悪化、ぜんそく、COPD(慢性閉塞性肺疾患)

心臓: 心筋梗塞、狭心症

血管: 動脈への悪影響

出産・乳幼児
早産、低出生体重児の出産、乳幼児突然死症候群

受動喫煙防止対策の詳細はこちら

今年4月から、 施設は「原則屋内禁煙」に!

●個人の住宅やホテルなどの客室、規模の小さい飲食店を除き、多くの人が利用する施設は、原則として今年4月から屋内禁煙です。

受動喫煙防止の 配慮義務

- 全ての人に、受動喫煙を生じさせないように配慮する義務が課せられます。
- 喫煙時は、周囲に配慮してください。
- 屋外に喫煙場所を設ける際は、出入口や通路近くは避けてください。

特集

みんなが健康でいきいきと過ごせる 「やまがた」を目指して! ～「健康長寿日本一」の実現に向けて～



人生100年時代と言われる中、生涯にわたりいきいきと過ごすためには、「健康であること」が非常に重要です。県では、健康寿命を延ばすための取組みを行っています。

県民の皆さんに、自主的・主体的な健康づくりに取り組んでもらうため、身近な拠点となる「やまがた健康づくりステーション」の開設を進めています。商店街や町内会などで住民が自ら、健康イベントや健康教室を開催しており、これまでに合計

地域における健康づくり

message

健康経営実践企業からのメッセージ



株式会社ジェイ・サポート 取締役副社長・経営管理室長 鈴木政紀さん
健康経営を推進したところ、優秀な人材の確保が容易となり、今や企業経営の根幹となっています。

現役世代の健康づくり
従業員の健康増進の取組みは、企業の活力を生み生産性の向上につながります。県は、これを将来的に企業の収益性を高める投資と捉え、健康管理を経営的視点で考え、実践する「健康経営」の普及を進めています。経営者向けのセミナーを開催し、啓発しているほか、今年度は、医療保険者や生命保険会社などと連携し、効果的・実践的な健康づくりを広げる取組みを行っています。

現役世代の健康づくり



ぜひご覧ください!
県政テレビ番組
いきいきやまがた
放送のご案内
「健康寿命を延ばそう!」
と題して県内民放4局で
特別番組(30分)を放送します。

山形放送(YBC)
●1月12日(日)午後3時～

さくらんぼテレビ(SAY)
●1月18日(土)午後3時～

テレビユー山形(TUY)
●1月25日(土)午後3時30分～

山形テレビ(YTS)
●2月1日(土)午後3時25分～

放送時間は変更になる場合があります。
▶問い合わせ ◎健康づくり推進課 ☎023-630-3035

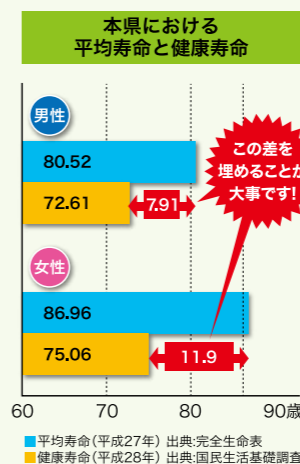
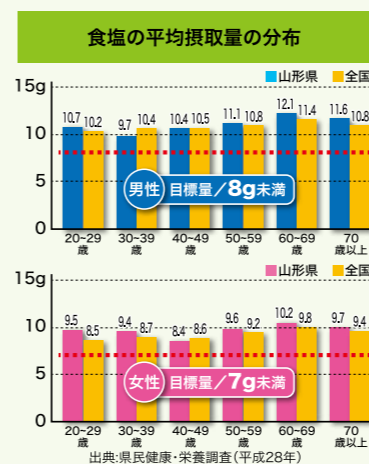
オールやまがたによる健康づくり
県では、健康寿命の延伸に向け、県民・企業・地域を挙げた取組みをより強化していきます。県民の皆さんも、家庭や学校、職場、地域で健康づくりに積極的に取り組み、健康でいきいきとした毎日を過ごしましょう。

健康づくりステーション
気軽に健康づくりに取り組みたい方に

健康マイレージ
楽しく!お得に!
健康づくりにチャレンジ!

※令和元年11月末時点

40か所*が開設されています。
また、健康づくりを実践・継続させるため、運動などの取組みをポイント化し、特典が受けられる「やまがた健康マイレージ」を市町村と協働で実施しています。



現状と課題
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間、いわゆる「健康寿命」は、本県では男性72・61歳、女性75・06歳で平均寿命との差が大きく開いています。その要因として、食塩の摂取量が多い、野菜の摂取量が少ない、1日の平均歩数が少ないなどが考えられます。健康寿命を延ばすためには、「食」や「運動」、「生活習慣」などの改善に取り組むことが必要です。



【適塩弁当】
また、無理なく健康になれる食習慣を身に付けてもらうため、県立米沢栄養大学が考案した献立を基に、食料品店と連携し、塩分控えめで素材の味を生かした適塩弁当を販売するなど、「適塩」の取組みも進めています。

小さい頃から取り組む健康づくり
食習慣や生活習慣は、家庭や学校といった身近な環境に大きく影響されるため、小さい頃から興味を持ち、身に付けることが重要です。県では、食育の授業を行う小中学校と連携し、減塩などについて学んだことをメッセージカードに書いて自宅に持ち帰り、家族で実践してもらう取組みを今年度から行っています。

減塩についてわかったことを書いてみよう!

わかったこと
がんばること

減塩へ伝えたいこと

【メッセージカード】