

# “マナーからルールへ” “望まない受動喫煙をなくそう！”

**健康増進法が改正され、すべての人に、すべての施設で  
受動喫煙防止対策が義務づけられます！**



## ★改正の趣旨

- ・「望まない受動喫煙」をなくす
- ・受動喫煙による健康影響が大きい子ども（20歳未満の者）、患者等に特に配慮
- ・施設の類型・場所ごとに、禁煙措置、喫煙場所の特定と標識掲示の義務づけ

## ★2019年7月1日から第一種施設は敷地内禁煙となりました。

第一種施設の駐車場において駐車中の車内で喫煙することも禁止されます。

### 第一種施設とは？

行政機関の庁舎、学校、保育所等の児童福祉施設、病院・診療所、施術所等



※1：例外的に屋外に条件を満たす特定屋外喫煙場所を設置することができます。

## ★2020年4月1日から第二種施設は原則屋内禁煙となります。

### 第二種施設とは？

事業所、工場、店舗、飲食店・居酒屋、ホテル・旅館等



※2：例外的に一定の条件を満たす喫煙専用室等を設置することができます。  
既存の経営規模の小さな飲食店については経過措置があります。

## ★法律で義務づけられること

### 【全ての人】

- ・喫煙禁止場所で喫煙をしないこと
- ・喫煙できる場所で喫煙する際に望まない受動喫煙を生じさせることがないように周囲の状況に配慮すること（配慮義務）等

### 【施設の管理権限者（管理者）】 ※罰則あり！

- ・喫煙禁止場所に喫煙器具、設備（灰皿等）を設置しないこと
- ・喫煙専用室等に20歳未満の者（来客者、従業員、業者等）を立ち入らせないこと
- ・喫煙場所を設置する場合において望まない受動喫煙を生じさせることがない場所となるように配慮すること（配慮義務）等



**一人ひとりが法律の趣旨を理解し、意識を高めることで  
望まない受動喫煙をなくしましょう！**

詳しくは雲南保健所 健康増進課（0854-42-9637）までお問い合わせください。

# 雲南いきいきだより

発行者：雲南圏域健康長寿しまね推進会議  
事務局 〒699-1396 雲南市木次町里方531-1 島根県雲南保健所 健康増進課  
TEL 0854-42-9636 [http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kikan/unnan\\_hoken/kenkoutyoujyu](http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kikan/unnan_hoken/kenkoutyoujyu)

第31号 令和元年8月 発行



## 親と子のよい歯のコンクール地区大会を開催しました



令和元年度 親と子のよい歯のコンクール（雲南地区大会）

**「歯医者」＝「痛くなってから行く」では手遅れ**

歯と口の変化は自覚症状がないことが多いので、変化はなくても年1回はプロのケアを受け、歯医者で健口な生活を実践しましょう

令和初のよい歯のコンクールを5月14日（火）雲南保健所にて行いました。雲南市・奥出雲町・飯南町から7組の親子に参加いただきました。

最優秀賞には雲南市の加納さん親子と奥出雲町の福田さん親子が選ばれ、地域の代表として県大会に参加されました。

ご参加いただいたみなさま、ご協力いただいたみなさま、ありがとうございました！



まわりには  
たくさんいるよ  
わかるひと

平成29年度心の健康標語  
一般の部入選作品

## 9月10日は「世界自殺予防デー」

（9月10日～16日は「自死予防週間」）

雲南圏域（雲南市・奥出雲町・飯南町）は自殺死亡率が県内で最も高く、特に働き盛りの男性と高齢の女性に多い傾向があります。

自死した時に心の病を患っていた方は8割以上にのぼるとい調査報告があります。自死防止には、心身を健康な状態に保つことが重要です。



のぞいてみよう！あなたのこころ

### 自己チェックリスト

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

「2項目以上」あり、「2週間以上、ほとんど毎日続いている場合」は専門家（医療機関、市町、保健所等）への相談をお勧めします。



もし、身近に“いつもと様子が違う”人がいたら…  
～あなたにも出来ること～

- ①気づき：家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- ②傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ③つなぎ：早めに専門家などに相談するよう促す
- ④見守り：寄り添いながら、じっくりと見守る



雲南保健所では心の相談を実施しています。相談は無料です。

詳しくはホームページ又は0854-42-9642（雲南保健所健康増進課）までお問い合わせください。

# ☆☆9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動の月です☆☆

## <もう一皿 野菜料理を増やそう>

食生活改善プロジェクトでは、1日5皿 野菜料理運動の普及を行っています。

生活習慣病予防のためには、1日350g以上の野菜（1日5皿以上）を食べることが、推奨されていますが、「1日5皿以上野菜料理をたべている」人は、H29年度島根県全体で男性38.5%、女性29.2%です。

あなたは、昨日何皿野菜料理を食べましたか？

毎日の食事に野菜を取り入れ、健康な生活を送りましょう！



## 野菜350gはどれくらい？ “目安は5皿の野菜料理”

<1皿分70gくらいの料理例> 朝・昼・夕の3度の食事で上手に振り分けましょう♪



島根県のホームページで 食育の取組を紹介しています。アクセスしてみましょう

おいしい・たのしい・ためになる

しまね 食育の輪! みんなでつながろう

しまね食育サイトへアクセス♪

検索ワード 「しまね 食育 サイト」

## 運動推進PT 運動コラム第1弾

## ★継続ウォーキングの秘訣★

ウォーキング協会 事務局長 加納 昂

ウォーキングを始めて約30年、協会は平成17年に設立し、現在約60名で活動しています。地域にウォーキングを普及促進し、自然を保護・親しみ、健康な心身の涵養を図り、明るい社会の発展に寄与することを目的に毎月第4日曜日を定例会として市内外で158回ウォーキングを行ってきました。

みなさん、毎日からだを動かしていますか？からだを動かすことは、生活習慣病やうつ病や認知症などのリスクを下げ、健康寿命を延ばすことに繋がります。今回はコラム第1弾として私が仲間とともにウォーキングに親しむ中で、継続ウォーキングができていく秘訣を少しご紹介したいと思います。

### 【継続の秘訣その1】

初心を忘れない。  
(時々思い出す)

### 【継続の秘訣その2】

近場の用事はウォーキング⇄ウォーキングに用事を組み入れる

### 【継続の秘訣その3】

歩数計による目標設定 (歩数・エネルギー量・距離・時間)

### 【継続の秘訣その4】

ウォーキングでの出会いから交流 (新しい人・事・物)

私にはこれらの秘訣に加え、仲間と共にウォーキングをすることに楽しみを見いだして、活力としています。仲間とすることの楽しさは①コース設定（日常では通らない道をあえて通ることで新鮮な気持ちになれる。また地域のイベントの開催地を目的地としてイベントへも参加する）②参加者同士が交流する（自由気ままな会話を楽しむ）ことです。

みなさんにも運動を少しでも生活の一部に取り入れてほしいと思っています。会員以外の方の参加も自由です。参加してみられたい方はいつでもご連絡お待ちしております。

連絡先：雲南保健所 健康増進課 電話 0854-42-9642

雲南圏域健康長寿しまね推進会議チャレンジ事業

# 職場ぐるみで 健康にいいことやってみよう大作戦

1日の3分の1の時間を過ごす職場で、健康にいいことにチャレンジし、明るく健康な職場をめざしましょう！！

## 1. 応募資格

- ・雲南市・奥出雲町・飯南町の職場に勤務されている方
- ・チャレンジ方法に則して健康にいいことを継続して、取り組んだグループあるいは事業所（グループでの応募の場合、3名以上をグループとします。）



## 2. チャレンジ期間と方法

10月1日～11月30日の2か月間に週2回以上、健康にいいことを継続して取り組む

(例)



- ・職場のグループでウォーキングに挑戦する
- ・職場の朝礼後や休憩時にラジオ体操やストレッチ体操の実施
- ・職場全体で禁煙・受動喫煙防止に取り組む
- ・歯磨きを一緒に行い、「健口」を意識する
- ・職場に血圧計を置き、血圧を測る …などなど内容は、自由です!!



## 3. 応募方法

グループまたは事業所で行われた、「健康にいいこと」の「取組内容・実施頻度」「工夫点・感想等」「取組の写真」を応募用紙に記入、添付していただき、郵送またはFAX、メール、持参にて応募してください。

応募用紙は、ホームページからダウンロードをお願いします。

ホームページ：[http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan\\_hoken/](http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan_hoken/)

QRコードはこちら →



応募締切：令和元年12月13日（金）必着

応募先：島根県雲南保健所健康増進課

FAX (0854) 42-9654 Mail: unnan-hc@pref.shimane.lg.jp

## 4. 特典

応募されたグループ・事業所には粗品を贈呈します。応募多数の場合は抽選になります。

去年は、ラジオ体操ブーと健康手帳、まめな君てぬぐい等でした



## 5. その他

- ・応募者の氏名等個人情報は本事業以外に活用することはありません。
- ・「工夫点・感想」や取組の写真等については、ホームページや関連事業等で紹介する場合があります。（氏名等の公表は了解されない限りいたしません）