

# A1 受動喫煙 **ゼロ** を目指そう!



## ◇受動喫煙ゼロってなに?

室内やその他の場所で、喫煙者によってその周囲の人が、自分の意志とは関係なく煙を吸わされることです。この煙を「副流煙」といいますが、約43種類もの発ガン物質などの有害物質を含んでいます。

## ◇受動喫煙ゼロを目指すには何をすればいいの?

### 受動喫煙ゼロカードを活用しましょう!

「飲食店で食事中に、たばこの煙で咳き込んだ」「事務所へ行ったら、たばこの煙がもくもくしていて気分が悪くなった」など、受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされること）で、つらい思いをされたことはありませんか?

滋賀県では「受動喫煙ゼロカード」を作成しました。受動喫煙で困っていることを伝えることで、受動喫煙防止対策を進めるカードです。



#### 使い方

飲食店や公共の場所等で、たばこの煙でつらい思いをしたり困ったときに、「受動喫煙ゼロカード」をそっと置いたり、施設の管理者へ渡しましょう。

#### 注意

たばこを吸っている人に対して使うカードではありません。

「受動喫煙ゼロカード」はさみで切り取ってお使いください。

「受動喫煙ゼロカード」をご利用ください。

**健康増進法（2003年5月1日施行）**  
第25条 学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、その他の多数の人が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙（室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙をすわされることをいう）を防止するために必要な措置を講ずるようにつとめなければならない。

<このカードの使い方>  
このカードは、受動喫煙で困ったときに、そっと施設に置いたり施設の方に渡したりして、受動喫煙で困っていることを伝えるものです。

<このカードを受け取った施設管理者様へ>  
このカードは、お客様から「受動喫煙に困りました」というメッセージです。健康増進法第25条に基づき、受動喫煙防止対策について考えて頂きますようお願いいたします。

**健康増進法（2003年5月1日施行）**  
第25条 学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、その他の多数の人が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙（室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙をすわされることをいう）を防止するために必要な措置を講ずるようにつとめなければならない。

<このカードの使い方>  
このカードは、受動喫煙で困ったときに、そっと施設に置いたり施設の方に渡したりして、受動喫煙で困っていることを伝えるものです。

<このカードを受け取った施設管理者様へ>  
このカードは、お客様から「受動喫煙に困りました」というメッセージです。健康増進法第25条に基づき、受動喫煙防止対策について考えて頂きますようお願いいたします。

## 滋賀県における各市町の受動喫煙防止の取り組み状況は…?

H19年度

### 滋賀県内の官公庁受動喫煙防止の取り組み状況

	県庁・市役所・町役場庁舎 27施設の状況	市町保健センター 26施設の状況
全面禁煙	7	24
禁煙場所設置 (喫煙室を設置するなど、完全に分煙)	8	1
禁煙場所設置 (喫煙場所をもうけているが不十分)	12	1

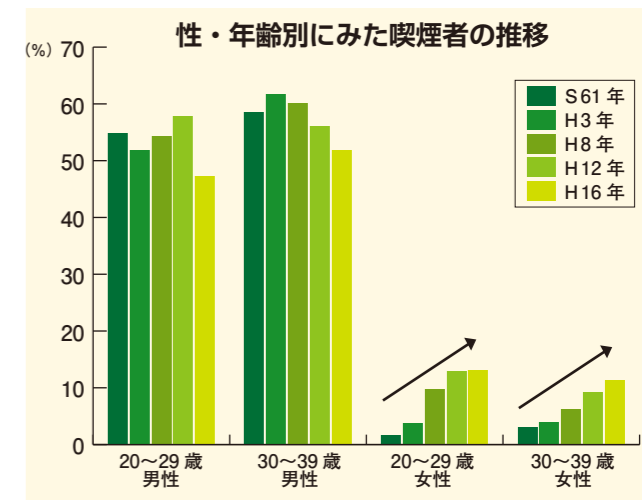
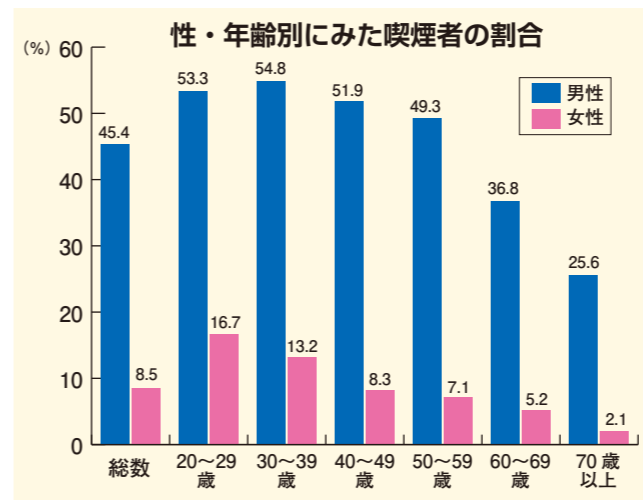
健康いきいき21  
～健康しが推進プラン～（改訂版）では、**官公庁、公共の場の禁煙を進める**を目標としています!



喫煙場所の設置、しっかりした分煙などの促進は行ってはいるけど、喫煙状況はどうなっているの?

### 滋賀県の喫煙状況は…?

滋賀県では男性の2人に1人が喫煙している状況です!



平成16年「滋賀の健康・栄養マップ」調査より

男性の喫煙者の割合は、徐々に減っています!

しかし、20歳代、30歳代の女性の喫煙者の割合が増加傾向にあります!

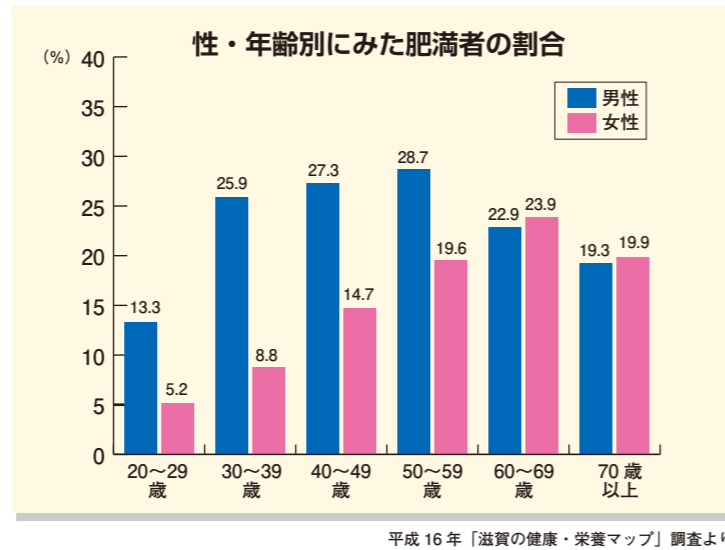
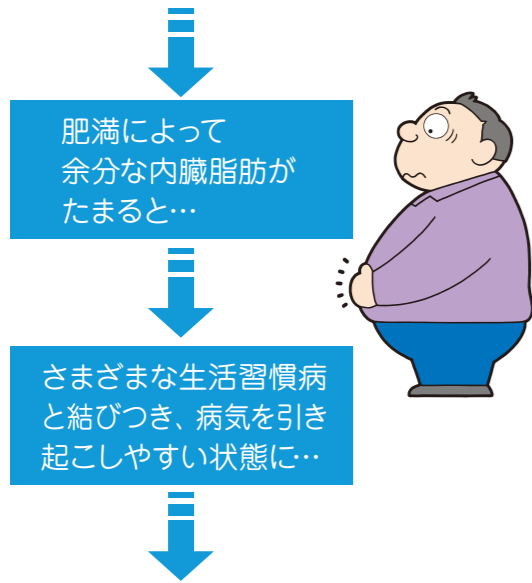
## 喫煙は、未来の命も脅かします!

喫煙は、がんになる危険性を高め、また、胎児の発育にも影響します! さらに、喫煙している妊婦は、喫煙していない妊婦に比べ早産、自然流産の危険性が高くなってしまいます!



## A2 男性の 4 人に1人が肥満?

なんと! 滋賀県では30歳~59歳男性の4人に1人が肥満(BMI25以上)です!!



**メタボリックシンドロームです!**

**メタボの原因は内臓脂肪!**  
((ぼよん))おなかで困っている方、  
**3つの秘訣**をチェックして、メタボ解消!!

## ● 秘訣その1 ● 運動不足解消

### 運動習慣チェックシート

- 1 他人よりも歩くのが遅い
- 2 外出時に車をよく使う
- 3 エスカレーターがあれば必ず使う
- 4 2~3階へ行くのもエレベーターを使う
- 5 デスクワークをしている時間が長い
- 6 パソコンを使っている時間が長い
- 7 昼休みは、会社でご飯を食べ、おしゃべりしている
- 8 部屋の中はちらかっている
- 9 カラオケでは、歌わずに聞いている方が多い
- 10 運動は何もしていない

何をやればいいのか  
わからない!

運動を続ける  
自信がない...

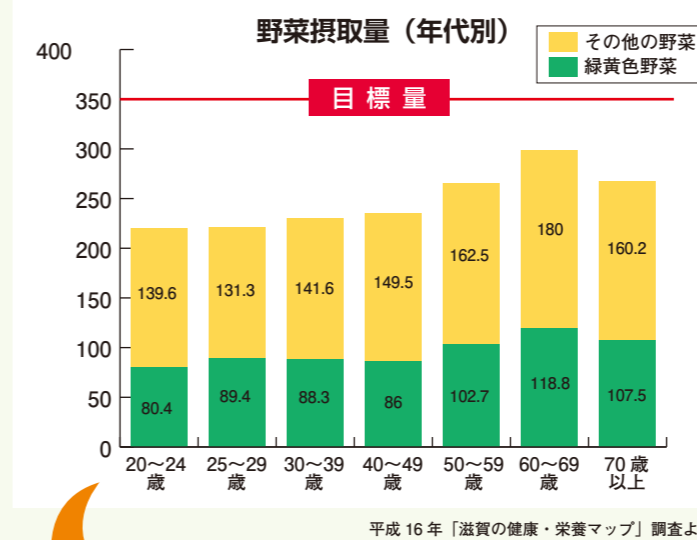
1日にどのくらい  
運動すればいいの?



**0~1個** 生活習慣に問題なし!  
**2~5個** ちょっと心配。チェック項目を見直し、改善を心がけましょう。昼休みに散歩したり こまめな階段の登り下りが効果的です。  
**6~10個** 要注意! 生活習慣の見直しを! 通勤時に一駅手前で下りて歩く、ジムへ通うなど積極的に運動をしてみましょう。

## ● 秘訣その2 ● 食生活を見直そう!

◆ 野菜をもっと食べよう! 1日の野菜摂取量の目標量は、350gです!



350gってどれくらい?



両手1杯の野菜は約100gです。  
1日に両手に3杯と片手1杯の野菜を食べましょう。

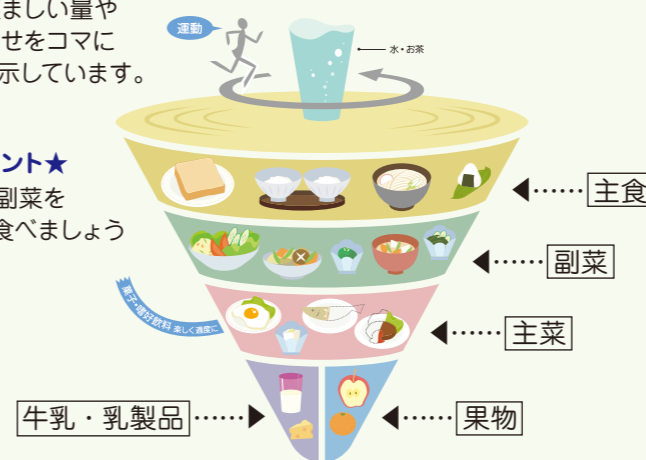


全体的に100g~120gの不足という結果が出ています!!

★ポイント★  
生よりも火を通すと量を食べやすくなります。

◆ 食事バランスガイドの活用!!

食事の望ましい量や組み合わせをコマにたとえて示しています。



★ポイント★  
主菜より副菜をしっかり食べましょう

### 対象者別料理区分ごとの摂取目安

対象者	6~9歳の子ども 身体活動量の低い (高齢者を含む)女性	ほとんどの女性 身体活動量の低い (高齢者を含む)男性	12歳以上の ほとんどの男性
主食	4~5つ	5~7つ	7~8つ
副菜	5~6つ		
主菜	3~4つ	3~5つ	4~6つ
牛乳・乳製品	2つ		
果物	2つ		
エネルギー	1600~1800kcal	2000~2400kcal	2600~2800kcal

単位:つ(SV)

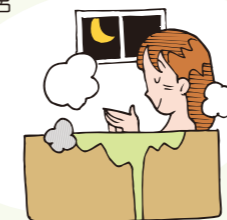
### 区分ごとの料理例

主食:ご飯、パン、めんなどを主材料とする料理	
1つ	ご飯軽く1杯、食パン1枚、おにぎり1個
1.5つ	ご飯ふつ(中盛)1杯
2つ	うどん1人前、そば1人前、スパゲッティ1人前
副菜:野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とする料理	
1つ	サラダ1皿、野菜などの小鉢1皿、具たくさんみそ汁1杯
2つ	野菜の煮物や野菜炒めなど中皿の料理1皿
主菜:肉、魚、卵、大豆・大豆製品を主材料とする料理	
1つ	卵1こ使った料理、納豆1パック、豆腐1/2~1/3丁
2つ	魚料理1人前
3つ	肉料理1人前
牛乳・乳製品	
1つ	ヨーグルト1個
2つ	チーズ1かけ、スライスチーズ1枚
果物	
1つ	みかん1個、リンゴ半分、柿1個
2つ	牛乳1本

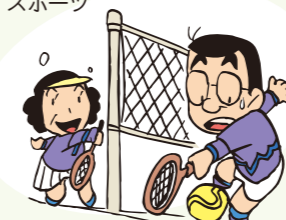
## ● 秘訣その3 ● 楽しみながらストレス解消!!

◆ 自分にあったストレス発散方法を見つけましょう!

ex. お風呂



ex. スポーツ



内臓脂肪の増加の原因は、運動不足や食生活の偏りだけではありません。ストレスを感じることで食事が多くなったり、間食が増えてしまったりなど内臓脂肪増加の手伝いをしているのです。

# A3 がん予防のための 12 ヵ条

## 簡単がん予防！ がんなんて怖くない！

12ヵ条を実行することで、がんの約60%を予防するといわれています。どれも簡単で、今すぐ実行できることばかりです！早速始めてみましょう！！

たばこ 約30%予防 + 食生活 約30%予防 = **がんの約60%予防!**

- 1 たばこは吸わないように!**  
—特に、新しく吸い始めない—

喫煙することで肺がんのリスクがなんと4.5倍もあがってしまうのです。
- 2 バランスのとれた栄養をとる**  
—いどり豊かな食卓に—

がん予防は食事から！栄養バランスに注意して、偏食を避けましょう。
- 3 毎日、変化のある食生活を**  
—ワンパターンではありませんか?—

好きなものばかり食べていると栄養が偏りがち…。できるだけ多くの食材から栄養を摂取しましょう！
- 4 食べすぎを避け、脂肪は控えめに**  
—おいしい物も適量に—

脂肪のとりすぎは乳がんや大腸がんの原因になります！食べ過ぎ、脂肪のとりすぎには注意しましょう。
- 5 お酒はほどほどに!**  
—健康的に楽しみましょう—

お酒を飲むと、栄養バランスが崩れがちになり、がんになりやすい体の条件を作ってしまいます。
- 6 食べ物から適量のビタミンと繊維物のものを多くとる**  
—緑黄色野菜をたっぷり!—

ビタミンA、C、Eは発がんを防ぐはたらきもあることが知られています！
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから!**  
—胃や食道をいたわって—

胃がんと密接な関係があると指摘されているのが、塩分の摂取なのです！1日にとる摂取量は10g未満が望ましいとされています。
- 8 焦げた部分は避ける**  
—突然変異を引きおこします—

焼けこげには発がん物質が微量に含まれています。大量に食べることは避けましょう。
- 9 かびの生えたものには注意!**  
—食べる前にチェックして!—

ピーナッツやとうもろこしにつくカビには、強い発がん性が認められています。ある種のチーズなど意図的にカビを用いた食品については発がんの心配はありません。
- 10 日光に当たりすぎない**  
—太陽はいたずら者です!—

太陽の日差しに含まれる紫外線が皮膚に有害であることがわかっています！
- 11 適度にスポーツをする**  
—いい汗を流しましょう!—

ストレスや疲労は体の生理機能低下を招き、さまざまな病気を引き起こします。栄養、運動、休養は健康な生活を送るための条件といえます！
- 12 体を清潔に!**

体を清潔に保つことで、皮膚がん等のある程度予防できるのです！

## たばこのがんの密接な関係

◇ 喫煙によってがん死亡のリスクはこんなにも上がってしまうのです!!



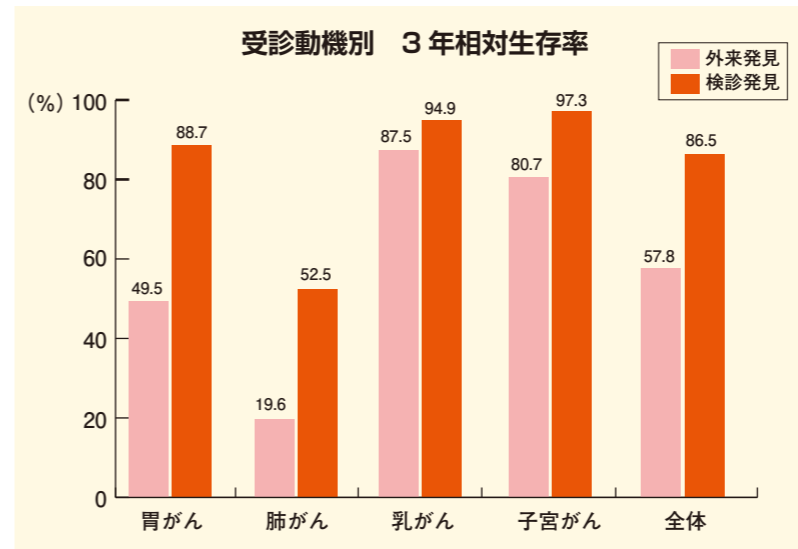
### 喫煙とがん死亡についての相対リスク

部 位	男	女
	相対リスク (倍)	相対リスク (倍)
全 部 位	1.65	1.32
胃	1.45	1.18
結 腸	1.27	0.84
直 腸	1.22	0.99
肺	4.45	2.34
女性乳房	—	1.28
子宮頸部	—	1.57

相対リスク (倍)：たばこを吸う人が吸わない人と比較して、何倍がんで死亡しやすいか

国立がんセンターがん対策情報サービス 喫煙とがんより

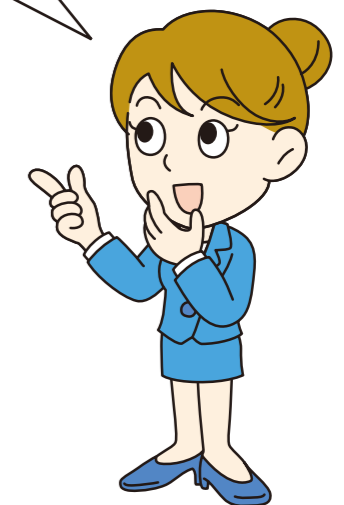
## 『まずはがん検診を受けましょう!』



3年相対生存率：あるがんと診断された人のうち、3年後に生存している人の割合を、同じ性・年齢・出生年分布をもつ日本人の期待3年生存確率で割ったもの。100%に近いほど治療で命を救えるがんを表わす。

がん研究振興財団 やさしいがんの知識より

検診で発見されると、治る人が多いんだね。



## がん検診を受けることで、生存率が上がります!

がん検診については、お住まいの市役所または役場にお問い合わせください。  
(ただし、実施時期や検査を行う場所は各自治体によって異なります。)