

NEW!

働く人の健康TIME



令和7年
5月発行

No.152

働き盛り世代は、日常生活が忙しくて、ご自身の健康はついつい後回しにしてしまうことがあります。
働き盛り世代の皆様は「健康について考える時間」をつくっていただくために、役立つ情報をお届けします！



家でも外でも受動喫煙ゼロ！

5月31日は
世界禁煙デー

加熱式たばこも受動喫煙リスクはあります！

受動喫煙とは：他人の喫煙による煙にさらされること

Point

紙巻たばこ

加熱式たばこ



「喫煙者本人が吐き出した煙」

受動喫煙

「たばこの先から立ちのぼる煙」



「喫煙者本人が吐き出した煙」



●加熱式たばこから出る、ホルムアルデヒド等の発がん物質を含む有害物質の量は、紙巻たばこと大差ない場合もあると報告されています。

●加熱式たばこだから、部屋などの屋内で吸っても良いというのは、間違いです！

受動喫煙ゼロのためにできること

喫煙時は周りの人に配慮！
場所と時間を選びましょう

* 喫煙所を利用する

* 屋外でも人通りがあるところは避ける。

* 歩きたばこはしない。

* 家庭や車内などでは、周囲の方の健康に配慮する。



周りの人もお財布も守る！
禁煙にチャレンジ

* 禁煙外来を活用！

健康保険が使える場合は、
たばこ代(1日1箱喫煙)よりも
治療費の方が安い



禁煙治療に保険が使える
医療機関情報はこちら→



受動喫煙ゼロの意思表示
をしてみませんか？

イエローグリーン
キャンペーン
知っていますか？



イエローグリーンは「受動喫煙をしたくない・させたくない」というあなたの気持ちを表す色です。

イエローグリーン色のリボン、ネクタイ等を身につけたり、ライトアップ活動を行うもの。全国的に取組が広がっています。



一般社団法人
日本禁煙学会

お知らせ 職員・従業員の皆様の健康づくりにご活用ください！

費用は無料！

みやぎ出前講座

場所 ご希望の場所（事業場の会議室等）

内容 健康づくりについて
メタボリックシンドローム、
生活習慣病予防、
食生活、運動、たばこ（禁煙）等

担当 保健所職員
保健師、
管理栄養士等

日時・内容など
ご要望に応じて
調整します

健康づくり教材の貸出

「見るだけでわかる！」
「対処法がわかる！」
「体力測定ができる！」

展示
するだけで
OK!

健康づくりに役立つ教材の貸出を行っています。

こんなに!?

1年間タバコを吸うと肺にたまるタールの量



昨年度も多くの事業所・施設の皆様にご活用頂きました！
ご相談だけでも気軽にどうぞ！

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト 出前講座、健康づくり教材の貸出もこちらから！

「おおさき健康ナビ」もご活用ください！

おおさき健康ナビ

検索