



## 今月のテーマ

# なくそう！望まない受動喫煙

5月31日から6月6日までは「禁煙週間」です。今年度のテーマは、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」です。

5月31日は  
**世界  
禁煙デー**  
です

## マナーからルールへ

2020年4月から、改正健康増進法が全面施行となりました



・学校・病院・行政機関は原則**敷地内禁煙**。  
・飲食店や企業の他、多くの人が利用する全ての施設は原則**屋内禁煙**。

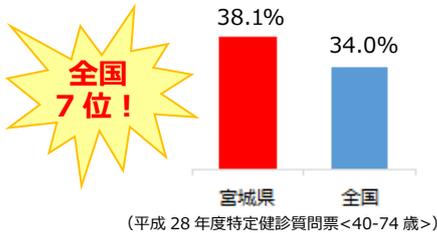


・**20歳未満**の方は喫煙エリアへ**立入禁止**。  
(従業員含む。)



・喫煙室には**標識  
掲示**が義務付け。

## 宮城県は喫煙者が多い！



## 豆知識

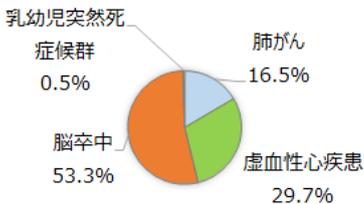
### 加熱式たばこって何？

加熱式たばこは、たばこの葉を電気で熱して発生させたニコチンを含む蒸気を吸い込むものです。長期使用に伴う健康影響は否定できません。

## 受動喫煙で、どんな影響があるの？

(\* 受動喫煙とは、副流煙などの身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうこと)

日本で、受動喫煙が原因で年間約**15,000人**が死亡！



病気にかかりやすくなる！



子どもの健康にも！



・ぜんそく  
・呼吸器疾患  
・中耳炎  
・虫歯 など



↑けいむいもん×ご当地キャラクターコラボポスター(厚生労働省ホームページ)

## 「こんな喫煙なら大丈夫」と思っていないですか？

窓を開けた部屋で



ベランダで



換気扇の下で



空気清浄機の近くで



喫煙も

歯周病の原因に！

## 歯周病予防には毎日の歯みがきが重要です！

歯周病は、歯についた汚れが原因で発症する歯ぐきの病気です。歯周病予防には**歯垢をためない、増やさない**ことが大切です！

6月4日から6月10日は  
**歯と口の健康週間**  
です



# 安全に運動・スポーツをするポイントは？

## 運動・スポーツの種類ごとの留意点

自宅で出来る運動・スポーツに取り組みましょう！  
屋外では、以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう。

×密閉 ×密集 ×密接

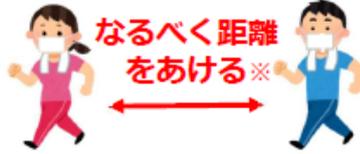
三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

### ● ジョギング・ランニング



なるべく距離をあける※

### ● ウォーキング



なるべく距離をあける※

海外の一部の研究に、ジョギングは約 10m、ウォーキングは約 5m あけることを推奨しているものがあります。

## 人混みを避けて、一人で行う

運動・スポーツを行う上で支障がある場合を除き、できるだけ**マスクの着用**をお願いします。

ただし、マスクをして運動・スポーツをすると、運動強度があがることがあるので、速度を落とすなどの調整も必要です。

(スポーツ庁)

## 熱中症に気を付けましょう！

マスクを着用しての運動では、特に、**水分補給**はこまめに！

【その他の熱中症予防対策】

- ◇休憩は 30 分に 1 回以上
- ◇暑さに徐々に慣れる
- ◇涼しい服装で
- ◇帽子をかぶる
- ◇具合が悪くなったら早めに運動を中止する
- ◇無理な運動はしない



(環境省ホームページより)

## みやぎベジプラスおすすめレシピ♪ カラフル・さっぱりサラダ



～野菜がある毎日とちょっとした減塩で健康プラス！～



\* 宮城県では、「野菜！あと 100g」、「減塩！あと 3g」を目指し、「ベジプラス 100 & 塩 eco」を推進しています。

【1人当たり】

野菜量	50g
エネルギー	75kcal
食塩相当量	0.7g

**旬のみょうがと酸味  
を生かし、塩分控えめ！**

### ◆材料 (2人分) ◆

糸こんにゃく	100g	みょうが	10g(1/2個)	
きゅうり	30g(1/3本)	白いりごま	2g(小さじ1)	
パプリカ(赤・黄)	各15g	A {	しょうゆ	6g(小さじ1)
ミックスビーンズ	30g		酢	10g(小さじ2)
かに風味かまぼこ	16g(2本)		砂糖	4g(小さじ1強)
カットワカメ	1g(小さじ1)		ごま油	4g(小さじ1)

### ◆作り方◆

- ①Aの調味料を合わせておく。
- ②糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、きゅうり、パプリカ、みょうがは千切りにする。
- ③かに風味かまぼこはほくし、わかめは水に戻しておく。
- ④糸こんにゃく、きゅうり、パプリカ、わかめをさっと湯通しし、水で冷やし水気を切ってボウルに入れる。
- ⑤④のボウルにかに風味かまぼこミックスビーンズを加え、①の調味料で和える。
- ⑦器に盛ったら白いりごま、みょうがを飾る。

