

受動喫煙の防止が強化されます！ シリーズ2



7月1日から、学校・病院・児童福祉施設等、行政機関の原則敷地内禁煙が施行されます。

改正健康増進法に基づく受動喫煙対策は、次のとおりです。

施行日	内 容
令和元年7月1日	学校・病院・児童福祉施設等、行政機関の庁舎 → 敷地内禁煙 ただし、以下の要件を満たす場合には、特定屋外喫煙所の設置が可能 ・喫煙することができる場所が区画されていること ・喫煙可能な場所である旨を記載した標識を掲示すること ・施設を利用する者が通常立ち入らない場所に設置すること
令和2年4月1日	飲食店、ホテル・旅館等 → 原則屋内禁煙 ただし、たばこの煙の流出を防止するための技術的基準を満たす喫煙専用室の設置が可能

あなたの知識、正しいですか？

最近、軽いたばこに替えたから、安心

NO! その人が満足できるニコチン量はほぼ一定です。たとえ、軽いたばこに替えたり、本数を減らしたとしても、結局同じ量のニコチンを吸い込む結果となります。

加熱式たばこなら、人に迷惑をかけない

NO! 最近、煙が出ず臭いも少ない加熱式たばこの利用者が増えていますが、たばこの葉を使用しているので、ニコチンも発がん性物質も確実に含まれています。ニコチン以外の化学物質の量は少ないという研究報告はありますが、有害物質が減っても健康被害はそれほど減りません。また、口から出た蒸気は見えませんが、煙と同じように広がるので、受動喫煙^(※1)も起こります。

(※1) 受動喫煙：他人の喫煙により、たばこから発生した煙にさらされることです。

■ 問合せ 保健福祉課 ☎ 47-8007



食改

みつばちゃん 知恵袋



塩を使わず、カニカマのうま味と塩分をいかします。さらに、レモン（ゆず）果汁を加えると酸味がマイルドになり、香り良く美味しくいただけます。

減塩のポイント

- ・ 酢のほか、香辛料や香味野菜も取り入れてみましょう。
- ・ よく使う調味料や食材の塩分を確かめてみましょう。
- ・ 一日の塩分摂取量の目標値（厚生労働省推奨）は、健康な成人男性 8g 未満、女性 7g 未満です。

- 《作り方》
- ① きゅうりは薄い輪切りにする。
 - ② 干しワカメは水で戻し、軽く水洗いして絞り、水気を切る。
 - ③ 酢と砂糖をよく混ぜ、きゅうり、ワカメ、カニカマ、レモン（ゆず）果汁を入れ、よく和える。



《材料（2人分）》 塩分0.3g	
・ きゅうり	50g
・ 干しワカメ	2g
・ カニカマ	2本
・ 酢	小さじ2
・ 砂糖	小さじ2
・ レモン（ゆず）果汁	小さじ2

「レモン（ゆず）風味のきゅうりとワカメの酢の物」