



# 受動喫煙をなくそう

受動喫煙による健康影響を防ぐため、2018年に健康増進法が改正されました。この改正法によるルールは段階的に施行され、2020年4月1日から全面施行となりました。本改定は、特に健康影響が大きい子ども、患者の皆さんに配慮し、多くの方が利用する施設の区分に応じ、施設の一定の場所を除き喫煙を禁止するとともに、管理者の方が講ずべき措置等について定めたもので、主なポイントは次のとおりです。



多くの施設において  
原則屋内禁煙に



20歳未満の方は  
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙は  
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には  
標識掲示が義務付けに

## 家庭での喫煙も気を付けよう！

法改正により、多くの方が利用する施設や飲食店などは、原則屋内禁煙となりましたが、ご家庭での喫煙状況はいかがでしょうか？受動喫煙によって、リスクが高まる病気があります。

### 子どもへの影響

- ・喘息発作・アトピー性皮膚炎
- ・身長伸びが悪くなる・虫歯になりやすい など



### おとなへの影響

- ・肺がん・脳卒中
- ・虚血性心疾患 など



受動喫煙をなくすため、家庭で喫煙する際も屋外など人がいない場所へ移動する等、周囲へのご配慮をお願いします。(出典：厚生労働省、政府広報オンライン)

■ 問合せ 保健福祉課 ☎ 0778-47-8007



## 地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 0778-47-8009  
 社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階) ☎ 0778-45-1170  
 // 河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎ 0778-48-2260

### はじめよう転倒予防

健康寿命を短くする原因に転倒による骨折があります。転倒予防のポイントは、**転ばない身体**を作ることです。そのためには「**身体のバランスを保つ**」ことと「**立つ、歩く際に必要な筋力を保つ**」ことが重要です。今回は、自宅で気軽にできるバランス保持体操をご紹介します。

- **片足立ち**
  - ・最初はつかまって10秒からチャレンジ。
  - ・支える手の指を3本、2本、1本と減らして、目標は60秒。
- **前後左右へのステップ**
  - ・立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
  - ・左足を大きく外側へ一歩踏み出す、戻す(右足も行う)。
  - ・それぞれ5回ずつ行う。
- **四つ這いバランス**
  - ・四つ這いで左手・右足を同時にあげて5秒保持し、もとに戻す。
  - ・反対も行う(右手・左足の挙上)。
  - ・同時にできない人は手だけ、足だけで行う。



バランス保持体操を続けて、バランスを崩しても踏ん張れる筋力をつけていきましょう。