

岡垣町健康づくり10カ条 第5条

タバコの害を理解し受動喫煙を防止しよう

タバコが及ぼす健康への影響に配慮し、昨年7月に健康増進法の一部が改正されました。これにより、自分の意思と関係なくタバコの煙にさらされる望まない受動喫煙の防止に向けた対策が推進されます。

健康増進法改正の内容

望まない受動喫煙を防止するため、施設管理者が喫煙場所を決めたり、喫煙場所が分かるように標識を設置したりすることが義務付けられました。準備期間を考慮し、平成32年4月



表1 段階的な受動喫煙防止対策

実施時期	施設の種類	内容
平成31年7月1日	学校、医療機関、児童福祉施設、行政機関など	原則敷地内禁煙 ※喫煙室などを除く
平成32年4月1日	上記以外の施設	原則屋内禁煙 ※喫煙室などを除く ※飲食店などは経過措置適用の場合あり

までに受動喫煙防止対策が段階的に進められる予定です(表1)。詳しくは、厚生労働省のホームページを見てください。

受動喫煙の健康被害

受動喫煙にさらされると、心臓血管疾患、虚血性心疾患、呼吸器疾患などの発症リスクが高くなり、妊婦の場合は早産や低出生体重児の出産が増えると言われています。

子どもの場合は喘息になりやすくなったり、喘息の症状が悪化したりするなど呼吸器疾患の原因になり、乳児では乳幼児突然死症候群との関連があります。

吸う人も吸わない人も住みよい環境に

受動喫煙を防止するには、「吸わない人にタバコの煙を吸わせない」「吸わない人はタバコの煙を避ける」ことが重要です。子どもや妊婦、患

町の受動喫煙防止対策

7月1日以降は、役場庁舎や医療機関、小中学校、保育所、こども未来館などは、法律で原則敷地内禁煙と定められました(加熱式たばこを含む)。なお、役場庁舎は不特定多数の利用者に配慮し、屋外に喫煙用の施設を設置します。また、平成32年4月からは公民館など、ほかの施設も喫煙場所などを変更する予定です。

者などに十分配慮し、決められた場所でのみ喫煙してください。望まない受動喫煙が無い環境づくりのために、みんなで協力していきましょう。

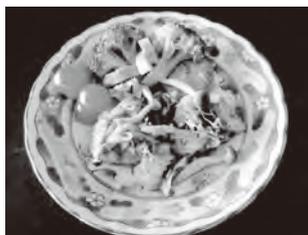
ヘルシークッキング

No. 322 ー筋肉を強くする食事ー

ねぎたっぷりバターしょうゆチキン

2人分の材料

- 鶏むね肉 160g
- 片栗粉大さじ1
- A: ●酒大さじ 2/3
- しょうゆ小さじ 2/3
- サラダ油大さじ1
- 白ねぎ1本
- しめじ 1/2 パック
- B: ●しょうゆ大さじ1
- 酒大さじ1
- みりん大さじ1
- 水大さじ1
- こしょう少量



- バター5g
- レモン汁または酢大さじ 1/3
- 付け合わせ:
- ブロッコリー 1/4 株
- ミニトマト 4個

作り方

- ①鶏肉は皮を取り除き、一口大に切ってAに浸す。
- ②ねぎの半分をみじん切りに、残りの半分を斜め切りにする。しめじは石づきを取って小房に分けておく。
- ③フライパンに油を半量入れて熱し、片栗粉をまぶした鶏肉の両面を焼いて取り出す。
- ④③のフライパンを洗い、残りの油を入れて熱し、みじん切りのねぎを炒め、しめじと斜め切りのねぎを加えてさらに炒める。
- ⑤④にBを入れて軽く煮立たせ、鶏肉を入れてざっくりと混ぜる。バターとレモン汁を入れ、器に盛り付けたらできあがり。

1人分の栄養価

エネルギー 168kcal、たんぱく質 20.5g、カルシウム 28mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)