

保健だより

令和8年5月号

今月の情報は
諏訪保健師

『みんな知っている？たばこのルール』（R8 禁煙週間のテーマより）

世界保健機関(WHO)では、5月31日を「世界禁煙デー」と定め、厚生労働省では5月31日から6月6日までの1週間を「禁煙週間」としています。喫煙する人もしない人も、この機会に喫煙のことやルール等を再確認しましょう。

●受動喫煙と三次喫煙（サードハンド・スモーク）

「受動喫煙」とは、本人がたばこを吸ってなくても、他の人が吸っているたばこから立ち上る煙やその人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。いずれの煙にもニコチンやタールなどの多くの有害物質が含まれており、それを吸い込んだ人にも影響を及ぼします。

また、「三次喫煙（サードハンド・スモーク）」は、たばこを消した後に、衣類やカーテン、ソファ等に残留した有害な化学物質を体内に取り込むことをさします。例えば、こどもがいない時にしか車内で吸わない、台所の換気扇の下で吸っているという場合でも、こどもや家族は残留した化学物質をいつの間にか受動喫煙させられているということになります。

最近では、火を使わない加熱式たばこを吸う人も増えていますが、加熱式たばこもニコチンが含まれているのは同じです。健康に害を及ぼす物質が含まれているため、紙巻きたばこより安全とはいえない、といわれています。

●受動喫煙対策は、マナーからルールへ

「望まない受動喫煙をなくす」ためのルールとして、令和2年4月1日に健康増進法が改正されました。ポイントは以下の3点です。

【健康増進法改正のポイント】

- ① 受動喫煙を望まない人が、屋内で受動喫煙にさらされるような状況を防止し、望まない受動喫煙による健康影響をなくす

- ② 受動喫煙による健康影響が大きい“こども、患者”等に配慮し、学校、病院などは原則敷地内禁煙

- ③ 施設の類型・場所ごとに喫煙ルールや喫煙場所を定め、喫煙室の掲示や20歳未満立入禁止の標識を義務付け



※違反した施設管理者等には、最高で50万円の罰則（過料）が科せられる場合があります。

●福島県の喫煙率は全国トップ！

福島県の喫煙率は、令和4年の国民生活基礎調査の結果で、男性が33.2%で全国ワースト1位、女性が10.5%で全国ワースト2位となっています。猪苗代町の喫煙率かというと、令和6年度特定健診の結果でみると、町全体で17.8%という結果で、これは国や福島県、同規模市町村と比べても高い状況でした。福島県も猪苗代町も喫煙率の減少が課題となっています。

●たばこをやめたいという方へ

「やめたくてもやめられない」それは「ニコチン依存症」という病気です。禁煙できないのは意思が弱いからではありません。大切なのは「たばこをやめたい」という気持ちです。禁煙外来では、ニコチンパッチや禁煙補助薬などを使って禁煙治療を行っており、ニコチン依存症と診断されると健康保険が適用されます。一部、令和3年から禁煙補助薬の出荷停止だった影響で、出荷再開となった現在も禁煙外来の縮小や休止中の医療機関があります。禁煙外来の受診を希望する場合は、福島県のホームページ内にある「福島県内の禁煙外来対応医療機関一覧について」をご確認ください。



【問い合わせ先：保健福祉課 62-2115】

健康相談開催日のお知らせ

◎ 出張健康相談（町内の商業施設に町の保健師・栄養士が参ります）

開催日	時間	場 所	おすすめポイント
令和8年 6月 9日(火)	10:00 ～11:30	ヨークベニマル猪苗代店 (店内休憩スペース)	超音波骨密度測定器 で骨量測定ができます
7月21日(火)	10:00 ～11:30	リオンドール猪苗代店 (店内休憩スペース)	血管年齢測定器が 利用できます

内容：血圧、握力、体組成(体重、BMI、体脂肪率等)などの各種測定、栄養相談や健康相談など

◎ 町民健康相談・栄養相談

開催日	時間	場 所	内 容
5月 28日(木)	9:00 ～11:30	農村環境改善センター	血圧、随時血糖値、尿 検査、乳幼児の身体測 定、保健師・栄養士に よる個別相談など
6月 25日(木)		1階 健康管理室	



「暑熱順化」で熱中症予防

5月でも最高気温が25度以上の夏日になることがあります。体がまだ暑さに慣れていないため、急な気温の上昇に体がついていかず、熱中症のリスクが高まるため、今のうちから体を暑さに慣らす「暑熱順化」に取り組むことが大切です。

【暑熱順化とは】

暑熱順化とは、体を暑さに慣れさせることです。1日30分程度の軽い運動や湯舟にお湯を張って入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差はありますが、体が慣れるまでには2週間程度かかります。梅雨明け後の急な暑さに備え、今から少しずつ始めましょう。特に、高齢な方は、加齢に伴い「暑さ」を感じにくくなったり、汗をかきにくくなったりすると、体温調節が遅れがちなため、意識的な取り組みが必要です。

【熱中症予防のポイント】

- 天気予報等で気温や湿度の把握
- 室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節
- 体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用
- こまめに水分補給(喉の渇きを感じていなくても水分・塩分補給も忘れずに)

