



# 健康はなまるだより

発行月 令和2年6月

発行 県中圏地域・職域連携協議会

県中圏地域・職域連携協議会から「健康はなまるだより」をお届けします。  
みなさまの健康づくりと生活習慣病予防にお役立てください。

## 改正健康増進法の施行について

●令和2年4月1日に改正「健康増進法」が施行されました  
受動喫煙防止を目的として下記の通り施設類型ごとに喫煙できる  
場所についてのルールを定めています。



<p><b>第二種施設</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事務所</li> <li>・工場</li> <li>・ホテル、旅館</li> <li>・飲食店</li> <li>・旅客運送用事業船舶、鉄道</li> <li>・国会、裁判所 等</li> </ul> <p>※個人の自宅やホテル等の役室など、人の居住の用に供する場所は適用除外</p>		<p>○原則屋内禁煙 (喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要)</p> <p><b>屋内禁煙</b> または <b>喫煙専用実設置</b> (※)</p> <p>(喫煙専用室内は喫煙のみ、飲食不可)</p> <p><b>加熱たばこ専用の喫煙室設置</b> (※)</p> <p>(加熱式たばこ専用の喫煙室内は飲食可)</p>
<p><b>【経過措置】</b> 既存の経営規模の小さな飲食店 ※個人または中小企業が経営 ※客席面積 100 m<sup>2</sup>以下</p>		<p>○喫煙可能な場所である旨を掲示することにより、 <b>喫煙可能室</b>の設置が可 (※)</p> <p>(飲食可、保健所に届出が必要)</p>



<p><b>喫煙を目的とする施設</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙を主目的とするバー、スナック等</li> <li>・店内で喫煙可能なたばこ販売店</li> <li>・公衆喫煙所</li> </ul>		<p>○<b>喫煙目的室の設置</b> (※)</p> <p>(施設内で喫煙可能)</p>	
--	--	---	--

※いずれも、喫煙可能部分には 喫煙可能な場所である旨の掲示を義務づけ  
イ客・従業員ともに 20 歳未満は立ち入れない

●義務に違反し、指導、勧告、命令等があっても改善がみられない場合に限り罰則（過料）が適用されます

【このチラシに関するお問い合わせ先】  
福島県県中保健福祉事務所 健康増進課 電話0248-75-7814

6月4日～6月10日は



## ☆8020を目指そう！

「80歳で20本の歯を残そう」

自分の歯が20本あれば、ほとんどの食べ物をおいしく噛むことができます。

18～20歯  
フランスパン、イカ、たくあん

6～17歯  
きんぴらごぼう、かまぼこ、せんべい

0～5歯  
バナナ、うどん、レンコン

歯が20本あればだいたいの物が美味しく食べられます。  
しかし、歯を失う原因の多くがむし歯や歯周病です。  
むし歯や歯周病を予防して、歯をたくさん残し、美味しく食べましょう。

### 歯磨きのポイント

- ✖ 歯ブラシはえんぴつ持ち
- ✖ 歯と歯ぐきの間を意識して磨く
- ✖ 力を入れすぎない
- ✖ フッ素が入った歯磨き粉を使う



## ☆歯みがきを見直そう！

毎日の歯みがき、ちゃんとみがいているつもりでも、実は、みがけていないということが多いです。

歯科医院では、一人ひとりのお口に適した歯みがきの仕方を教えてくれます。この機会に、一度、歯科医院を受診してみましよう。

## ☆お口の健康は全身の健康に関係します！

お口の健康は糖尿病や誤嚥性肺炎など、全身の健康と関係しています。お口を清潔に保ち、健康寿命を延ばしましょう。

お口のトラブルは自分では気づきにくいもの！

半年に一度は歯科医院で健診を受けましょう。