

もりもりヘルスアップ通信

【第55号】発行 令和6年6月

★南会津地域・職域連携推進協議会★ 事務局:福島県南会津保健福祉事務所

電話:0241-63-0302

E-mail:minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

たばことCOPDの関係性について知っていますか？



COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこの煙を長期間吸入し続けることにより空気の通り道である気道が慢性的な炎症を起こし、肺の肺胞という袋が壊れる病気です。さらに気管支も狭くなるため、肺胞に空気がたまり、はき出せなくなります。

「たばこの臭いがする」と感じたら 被害にあっています

たばこの煙がない環境でも、たばこ臭を感じた時には有害物質を体内に吸い込み受動喫煙の被害にあっています。

福島県では、「空気のきれいな施設」認証制度を実施し、たばこの煙にさらされることなく、安心して過ごせる場所を認証しています。

空気のきれいな施設を利用し、吸わない人も心地よく過ごせるようにしましょう。

喫煙所があるから安全？ たばこの煙の到達距離は直径14m

たばこの煙の到達距離は直径14mの円周内(約95畳)と広い範囲に及びます。喫煙所が設けられていますが、完璧な排気装置でもない限り、周囲の非喫煙者の健康リスクをゼロにすることは難しいです。

引用参考:COPD-jp.com, 日本医師会 禁煙は愛



自分と大切な人の健康を守るために たばこ、本気でやめませんか？

“福島県 禁煙外来” で検索 QRコードはこちらから→



健康づくり出前講座、実施しています！！

南会津保健福祉事務所では、皆さんの健康づくりなどに役立てていただけるよう当事務所の職員を派遣して『出前講座』を実施しています。事業所の健康づくりとしても活用いただける内容をご用意しております。ぜひご検討・ご相談ください。

時間：午前10時～午後4時までの間、1時間程度
費用：講師派遣の負担はありません

申込み・詳細は
事務所ホームページ
をチェック！



ほかにも
いろいろ！

	講座名	内容
1	たばこと健康	たばこが健康に及ぼす影響等について
2	楽しく、おいしく食べよう	健康づくりのためのバランス食、減塩について
3	心の健康づくり	ストレスとの上手な付き合い方や、うつ病の早期発見について

デンタルフロス使ってますか？

歯間の清掃には、デンタルフロス・歯間ブラシが大事！

デンタルフロスの使い方

①
のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間に入れていく。

②
手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れる。

③
奥側の歯についても同様に行う。

④
手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出す。

糸を外して終わり



日頃のケアに加えて、半年に1回は、歯科医院で検診を受けましょう！

