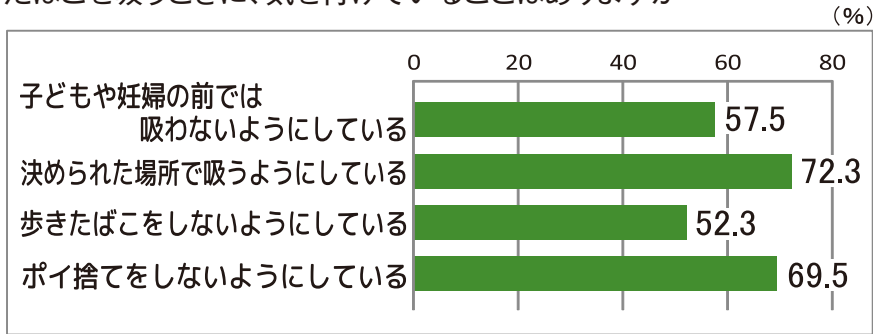




たばこ

強化目標 受動喫煙を防ごう

たばこを吸うときに、気を付けていることはありますか



※複数回答可
「計画策定のためのアンケート調査結果(H27年度)」より

たばこを子どもや妊婦の前で吸わない人は約半数



マナーを守る人は増えていますが、家族や周囲の人が受動喫煙の影響を受けることもあります。

受動喫煙(呼出煙と副流煙)による健康への影響

妊婦
流産・早産
胎児の発育不良
低体重児の出生

子ども
SIDS (乳幼児突然死症候群)
肺炎・気管支炎
中耳炎・喘息

成人
肺がん・心疾患・脳卒中
COPD (慢性閉塞性肺疾患)※ など

※主にたばこの煙の吸入により肺機能が低下する疾患

受動喫煙とは…

「室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること」をいいます。

「健康増進法」より抜粋



副流煙には…

主流煙(たばこを吸う人が吸い込む煙)の52倍もの発がん物質が含まれます。

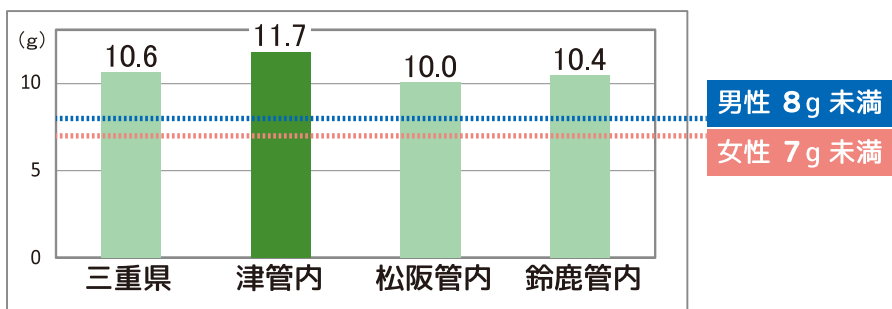
「Surgeon General Report」米国公衆衛生総監報告より



生活習慣病・がん

強化目標 楽しく、おいしく減塩を

1日の食塩摂取量



「三重県県民健康・栄養調査(H23年度)」より

近隣地域と比べて食塩摂取量が多く、基準の約1.5倍



生活習慣病(高血圧)の予防を目的とした目標量は男性8g未満・女性7g未満!
「日本人の食事摂取基準2015」より

高血圧症で治療している人は、男女とも6g未満の食塩摂取量が理想です!

「日本高血圧学会ガイドライン」より

食品に含まれる塩分量の目安

| | | | | | | |
|--------------------|-----------------|------------------|----------------------|-------------------------|------------------|------------------------------|
| | | | | | | |
| ポタージュ 1杯 塩分1.2g | ハム 3枚 塩分1.5g | みそ汁 1杯 塩分1.5g | カレーライス 1人前 塩分3.3g | 塩ざけ 1切れ (40g) 塩分3.5g | 天丼 1人前 塩分4.1g | にぎり寿司 1人前 (しょうゆ込み) 塩分5.0g |