

シリーズ 健康増進計画



香美市健康増進計画は、市民の皆さま一人ひとりが、健康づくりについて関心をもち、できることから取り組んでいただけるよう策定されました。

たばこ ～禁煙推進！吸うならマナーを守ろう～

日本人の喫煙率は減少傾向にあるものの、依然として男性の4割、女性の1割がたばこを習慣的に吸っています。しかし、平成21年国民健康・栄養調査によれば、喫煙者の男性31.7%、女性41.6%が、「本当はたばこをやめたい」と考えていながらも、実際はやめられないでいるそうです。



なぜ、禁煙を推進しているのか？

たばこの煙に含まれる主な有害物質は200種類以上、さまざまな健康被害を引き起こす原因となります。主な代表は、ニコチン・タール・一酸化炭素です。

- ニコチン……血管を収縮させ、血流を悪くする。ニコチン依存症を引き起こす。
- タール……多くの発がん物質が含まれ、がんの発生や、がんの進行を促進する。
- 一酸化炭素…血液の酸素を運ぶ作用を低下させ、全身に酸素が足りなくなる。

受動喫煙による健康被害を受けない環境づくりを！

・たばこの先から出る煙は、有害物質の濃度が高い!!

たばこの先から出る煙には喫煙者がフィルターを通して吸う煙よりも

ニコチン	2.8倍
タール	3.4倍
一酸化炭素	4.7倍

が含まれています。（「喫煙と健康 喫煙と健康問題に関する報告書第2版」厚生省）

・多数の者が利用する公共的な空間の受動喫煙防止（健康増進法第25条）

法律により、多数の方が利用する公共的な空間・施設（事務所・飲食店・病院・体育館・官公庁など）は、原則として全面禁煙となっております。自分の意思に関係なく、他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙の防止にご協力をお願いします。

喫煙は今や嗜好ではなく、**ニコチン依存症**という病気として認められ、病院で治療を受けられます。自分にあった禁煙方法で、禁煙をはじめてみませんか？

喫煙者の皆さん、自分のため・家族のため・周りの人のために、禁煙の取り組みをおすすめします！

【問い合わせ先】
健康づくり推進課 ☎59-3151

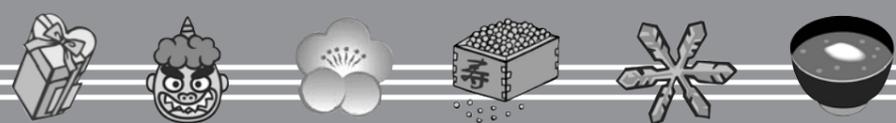


禁煙するとこんな効果があります！

禁煙の効果は誰にも確実に表れます。肺がんによる死亡率は喫煙者は非喫煙者の4.5倍もありますが、禁煙後1～4年で非喫煙者の2倍、禁煙後10年以上たつと非喫煙者の1.4倍まで低下します。心筋梗塞の危険も禁煙後1年で半分に減少します。

禁煙は最も確実に、しかも劇的に重大な病気のリスクを減らすことのできる方法とされています。

ほかには、**せきやたんがとまる、食事がおいしくなり食欲が出てくる、タバコやライターなど持ち物が少なくなる**など良いことがあります。



ご存じですか？

被災建築物応急危険度判定

被災建築物応急危険度判定とは、地震で被災した建物について、余震で倒壊するなどの危険性があるかどうかを判定して表示を行うものです。国や地方公共団体、建築関係団体などが連携し、被災地域に判定士を派遣して行います。

大きな地震が起きると建物は少なからずダメージを受け、倒壊は免れていても地震に対する強さが弱まっている可能性が



あります。大きな地震の後には数回の余震が予想されますが、弱くなった建物は、余震によって倒壊したり部材が落下したりして人的被害を起こしかねません。このため、被災者がそのまま家にいていいのか、避難所に避難した方がいいのかなどを判断するために、救命・救急・消防活動と並行してできるだけ速やかに応急危険度判定を行う必要があります。

判定結果は、次の3種類のステッカーを建物の出入口などに貼り付けて表示します。ステッカーはそれぞれA3サイズです。

(緑)	(黄)	(赤)

この建物は使用可能です
この建物に立ち入る場合は十分に注意してください
この建物に立ち入ることは危険です

なお、地震発生後の建物の判定には次のようなものもあります。これらは判定の目的や基準がそれぞれ異なります。

- 被災地区分判定
建物の復旧対策を検討する目的で、応急危険度判定後に建物の被災度を詳細に判定するもの。
- 住家被害認定
『り災証明書』を発行する目的で、被害程度を認定するもの。

目的をご理解いただき、判定のための調査の際にはご協力をお願いします。



【問い合わせ先】高知県土木部建築指導課 指導担当 ☎088-823-9891