



みんなでのばそう！健康寿命！ スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

知 守

【テーマ】受動喫煙対策

受動喫煙とは、自身がたばこを吸わなくても、他人が吸ったたばこから立ち上る煙やその人が吐き出す煙（副流煙）を吸い込んでしまうことです。

◆受動喫煙が健康に与える影響は？

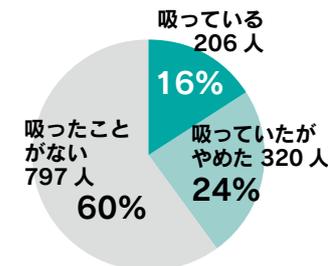
受動喫煙によって年間約 15,000 人が亡くなっていると推計されています。受動喫煙にさらされている人は、肺がん、脳卒中になるリスクが 1.3 倍、乳幼児突然死症候群になるリスクが約 4.7 倍になると言われています。

（出展元：平成 30 年度国民健康・栄養調査）

◆市民の現状を知ろう！

～習慣的に喫煙している市民は約 16%～

全国の喫煙者は国民の約 20%とされているため、本市は全国に比べると喫煙者の割合は少ないですが、およそ 6 人に 1 人は喫煙者です。



平成 29 年度山陽小野田市健康づくりに関する市民意識調査

◆知っておこう！受動喫煙対策の新しい標識

このエリアでは受動喫煙のおそれがあるため 20 歳未満の人は立ち入れないという標識です。



この標識がある施設には、喫煙可能エリアがあり、そこには 20 歳未満の人は立ち入り禁止です。禁煙マークのあるエリアには入れます。



スマエジちゃんのクイズに挑戦！

たばこの煙に含まれている有害な物質は約何種類あるでしょう？

- ① 153 種類 ② 2,530 種類 ③ 5,300 種類

たばこの煙には、タールなど 70 種類の発がん物質（がんになる原因となるもの）をはじめ、5,300 種類の化学物質が含まれちよるんよ。たばこの煙は、肺がんだけじゃなくて他のがんや、心臓病、喘息・気管支炎などの呼吸器の病気を引き起こす原因になるんよ。

答えは③ 5,300 種類



子育てQ&Aや活動の紹介

すくすく子育て

★マタニティひろばを開催しています

妊娠、出産、子育てについて、様々な不安や悩みを抱えている人も多いのではないのでしょうか。市では、体験・実習・交流を通して、安心して妊娠期を過ごし育児にのぞめるように、保健師や管理栄養士などがサポートするマタニティひろばを開催しています。

★マタニティひろばってどんなところ？

マタニティひろばでは、沐浴体験や疑似妊婦体験、妊娠中に大切な食事方法や歯の健康

について学ぶことができます。また先輩ママの体験談を聞いたり、悩み相談をしたりすることもできます。

参加された人の声を紹介します

「実際に体験してみると見ているだけでは全く違ったので、体験できて良かった」という意見や「先輩ママさんの体験談を聞いて良かった」という声がたくさんありました♪

■マタニティひろばの日程・開催場所等

詳しくは「すこやか山陽小野田」または市ホームページをご覧ください。オンラインでの参加も可能です。

図健康増進課 (☎ 71-1815)

