

5月31日は世界禁煙デー
5月31日～6月6日は
禁煙週間

2020年、
受動喫煙のない社会を目指して
～たばこの煙から
子ども達をまもろう～



受動喫煙によってリスクが高まる病気には、肺がん、脳卒中などがあります。年間15,000人が、受動喫煙を受けなければこれらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。

なくそう！望まない受動喫煙「マナーからルールへ」
改正健康増進法が、2020年4月1日から全面施行されました。



事業所の取組

望まない受動喫煙をなくすため、多くの人が利用する全ての施設において、**原則屋内禁煙**となりました。従業員に対する受動喫煙対策を講ずることも必要となりました。すべての人を受動喫煙から守る、もっとも確実に簡単な方法は**事業所内全面禁煙**(健康経営事業所認定項目3)です。コストもかからず、喫煙室の清掃などの手間も省くことができます。

従業員の取組

海外の最新の研究では、喫煙者は非喫煙者に比べ、新型コロナウイルスに感染すると重症化のリスクが高まるとの報告がでています。さらに、「**喫煙室**」は**密閉、密集、密接の3密**の条件を満たしています。喫煙者の方はこれを機に卒煙に挑戦してみたいはいかがでしょうか。県では昨年度に続き**事業所禁煙サポート事業**(禁煙パッチを用いた薬剤師による禁煙支援)を計画しています。詳細が決まりましたら事業所のみなさまへお知らせしますのでよろしくお祈りします。

ちょこトレで運動不足を解消しませんか？

運動プログラム動画「ちょこトレ～すきま時間にちびっとやっちみようばい～」



「自宅待機で運動不足だな」
 「在宅ワークで腰痛が不安」
 「職場の休憩時間に少しでも身体を動かしたい」

そんな方には大分県理学療法士協会監修のもと大分県西部保健所が制作した、作業タイプ別運動プログラム動画「ちょこトレ」がぴったりです。

座り作業が多い方、立ち作業が多い方、中腰作業の多い方など、**お悩みにあわせたプログラム**が選べるうえ、**一つの動画が1分～3分**と短いのもうれしいところ。職場での休憩時間や在宅でのすきま時間に効果的な運動ができますので、ぜひ取り入れてみてください。おおいた歩得でもお知らせしています。

動画視聴はこちらから



Youtubeチャンネル
目指せ！健康寿命日本一
おおいた