

健康マメ知識

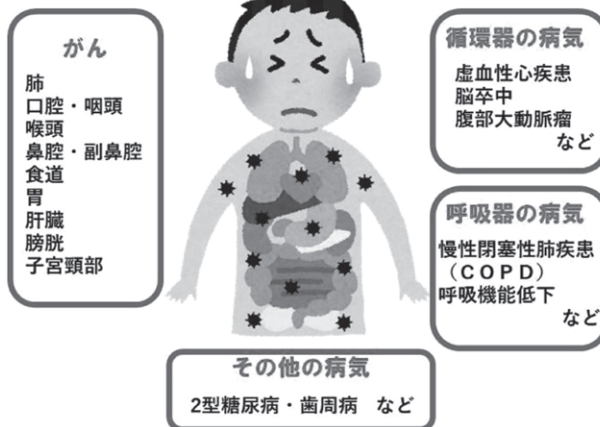
<たばこ編>

たばこはあなたと、周囲の人を傷つけます。

たばこは、がんをはじめ循環器、呼吸器、2型糖尿病など多くの病気と関係しており予防できる最大の死亡原因であることが分かっています。

また、周囲の人は受動喫煙により、肺癌脳卒中、心疾患、乳幼児突然死症候群にかかる危険が高まります。

喫煙がリスクを高める主な病気



禁煙するとこんないいことがある！

- ・体調が良くなる
- ・たばこ代が節約できる
- ・家族に喜ばれる
- ・肌がきれいに若々しくなる！



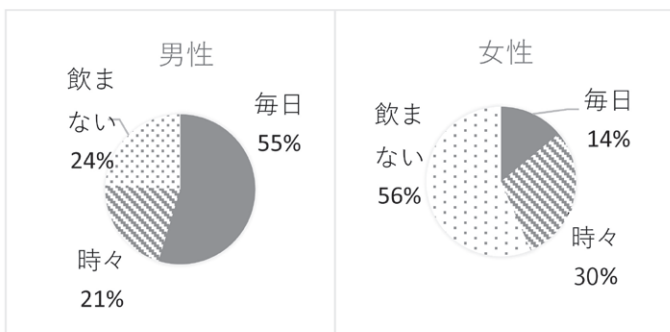
受動喫煙対策 ～「マナー」から「ルール」へ

望まない受動喫煙を防止するため健康増進法の一部が改正され、令和2年4月1日から屋内原則禁煙となりました。また、20歳未満は喫煙エリア立ち入り禁止、喫煙室には標識の掲示が義務付けられています。

<お酒編>

適正飲酒を身につけよう。

飲酒の習慣



健康な生活のための1日の適度な飲酒量

	男性	女性・高齢者
ビール (5%)	500ml	250ml
日本酒 (15%)	180ml	90ml
焼酎 (25%)	100ml	50ml
ワイン (12%)	200ml	100ml
ウイスキー (40%)	60ml	30ml

(令和元年度特定健診質問票より)



正しい飲酒の仕方



1. 空腹で飲まない
2. 味わいながらゆっくり飲む
3. 適正飲酒を守る
4. 休肝日を週2日以上つくる
5. 強いお酒は割って飲む
6. 寝酒は極力控える

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

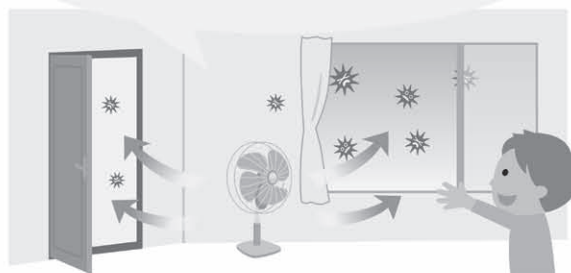
「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と
十分な距離を取る!



窓やドアを開け
こまめに換気を!



屋外でも密集するような
運動は避けましょう!

少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫

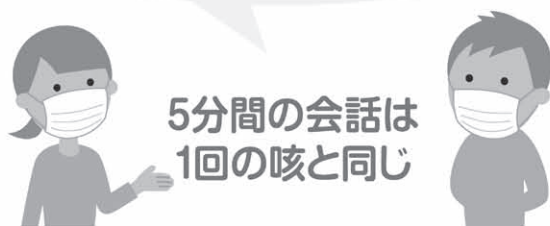


飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



会話をするときは
マスクをつけましょう!



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653

