



喫煙マナーを守りましょう！

健康づくりを応援するページ

ロコモ予防で へるす アップ

※「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略で、骨・筋肉・関節等の運動器の動きが衰え、歩行や日常生活に何らかの障害を来している状態をいいます。

問／

健康づくり課

☎465-8611



たばこによる健康への影響を考えましょう！

たばこによる健康への影響について、意識したことはありますか？たばこは、吸う人の健康を害するだけでなく、たばこの煙により周囲の人への健康にも影響します。また、たばこを吸うことにより全身の血流が悪くなり、カルシウムの吸収を妨げます。他にも、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌を妨げ、骨量の減少を招きます。その結果、骨粗しょう症となるリスクが高まるとともに将来、ロコモとなる危険性も高まります。

たばこによる健康への影響

たばこの煙には、数千種類の化学物質が含まれています。喫煙者も、周囲の人もたばこを吸うことで、体にはさまざまな悪影響を及ぼします。そのため、生活習慣病や発がんのリスクも高まります。各部位の主な影響は以下のとおりです。

口の中：歯周病、口臭、歯の黄ばみ

心臓・血管：高血圧、脳卒中、狭心症、心筋梗塞

胃・腸：胃潰瘍、十二指腸潰瘍

がん：肺がん、咽頭がん、食道がんなど

妊娠・出産：流産、早産、胎児発育不全、低出生体重児など



髪・肌：薄毛、肌荒れ、くすみ

呼吸器：慢性閉塞性肺疾患（COPD）

その他：認知症、糖尿病（Ⅱ型）

慢性閉塞性肺疾患とは（COPD）

慢性閉塞性肺疾患とは、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気のことです。たばこの煙を主とする有害物質を長期に渡り吸い込むことで生じる肺の炎症疾患で、生活習慣病とも言えます。主症状としては、体を動かしたときの息切れ（労作時呼吸困難）や慢性的なせきやたんが特徴的です。

◎たばこを吸っている人の割合は減っています!!

男性：32.4%

女性：9.7%

（H23 国民健康・栄養調査より）



男性：30.2%

女性：8.2%

（H28 国民健康・栄養調査より）

受動喫煙に注意しましょう！

たばこの煙を吸うことにより、たばこを吸わない人も副流煙により同等以上の影響を受けます。特に乳幼児では、乳児突然死症候群のリスクが高まります。



朝霞市内における全面禁煙・空間分煙施設について

現在、朝霞市には合わせて148か所（平成29年3月末現在）の施設があります。詳しくは下記のホームページまで。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/t-asaka.html>

市民体育祭に参加しました！

10月8日(日)の市民体育祭にて、健康あさか普及員の方々と健康づくり普及活動を行いました。活動内容としては、ロコモティブシンドロームに関する認知度調査や、塩分や栄養に関するパネル展示などの活動を実施しました。市民体育祭に参加して、みなさんの健康に対する関心・意識の高さが確認できる結果となりました。たくさんのご来場およびロコモ調査へのご協力、ありがとうございました。

〈健康あさか普及員数：292人（平成29年10月末現在）〉

