

ほけんじょだより

2020年3月
第47号

東京都西多摩保健所

■8市町村（青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町）を管轄しています。
■〒198-0042 青梅市東青梅 1-167-15 ■電話 0428-22-6141（代表） ■FAX 0428-23-3987
■ホームページ <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/nisitama/index.html>

■ 今号の内容

- 令和2年4月1日から原則、屋内禁煙となります！…… 1
- お口の体操のすすめ…… 2
- 栽培が禁止されている「けし」ご存知ですか？…… 3
- 3月24日は世界結核デーです …… 3
- 新食品表示制度に基づく栄養成分表示が始まります！ …… 4

臨時増刊号（別冊）

受動喫煙防止対策関連法令が全面施行されます！

令和2年4月1日から 原則、屋内禁煙となります！

受動喫煙は、喫煙者本人だけでなくたばこを吸わない人の健康にも悪影響を与えます。望まない受動喫煙を防止するため、改正健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例が令和2年4月1日から全面施行されます。

2人以上の者が利用するすべての施設で原則、屋内禁煙となります。（詳しくは、[臨時増刊号（別冊）](#)をご覧ください。）

条例・法律の主なポイント

- ① 2人以上が利用する施設（例：飲食店・ホテル・映画館・事業所など）は原則屋内禁煙
- ② 施設の所有者・管理者には、受動喫煙を防止するための責務（「喫煙器具・設備の撤去」「喫煙者への喫煙の中止等の依頼」「標識の掲示」）あり
- ③ 喫煙室を設ける場合は、要件・基準を満たし、入口に標識を掲示
- ④ 喫煙可能な場所（喫煙室など）への20歳未満の者の立入禁止
- ⑤ 飲食店は、全面禁煙の場合でも入口に標識を掲示
- ⑥ 喫煙をする際は、周りの状況に配慮

※①～④は、令和2年4月1日から施行



知っていますか？受動喫煙による健康影響

受動喫煙は、肺がんや虚血性心疾患等、様々な疾患と関連することが明らかとなっています。受動喫煙による年間死亡者数は、全国で推定約1万5千人とされています。

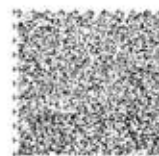
がんによる健康影響



がん以外の健康影響（レベル1）

- 大人
脳卒中、臭気・鼻への刺激感、虚血性心疾患
- 妊娠・出産
乳幼児突然死症候群（SIDS）
- 子ども
喘息の既往

※ レベル1：科学的証拠は、因果関係を推定するのに十分である。レベル2：科学的証拠は、因果関係を示唆しているが十分ではない。
出典 / 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センターホームページ「がん情報サービス」





お口の周りの筋力UP!

お口の体操のすすめ

お口には食べるだけでなく、表情を作ったり、おしゃべりをしたり、いろいろな役割があります。年齢を重ねることで体の機能が衰えてくるのと同じように、お口の機能も衰えてくる可能性があります。お口の機能が衰えると、食べられる食品が減ることで栄養バランスがくずれ、様々な病気にかかりやすくなってしまいます。

そこで今回はお口の体操の中から、頬・口・舌の体操をご紹介します。いつまでもおいしく食べ、笑顔で過ごしていくために、お口の体操を始めてみませんか。

1 頬のトレーニングをします

～頬を鍛えると噛む力、飲み込む力がアップ～



- ①「あっぷっぷー」のように頬を思い切り膨らませる。
- ②頬にくぼみができるくらい強く吸い込み止める。

①②を5回繰り返す。

2 口のトレーニングをします

～口の周りの筋肉を鍛えて食べこぼしやむせを防止～



- ①唇を思い切り横に引いて「イー」
- ②唇を思い切りすぼめて「ウー」

①②を10回繰り返す。

3 舌のトレーニングその1をします

～舌の筋肉を鍛えて食べ物を飲み込みやすく～



- ①口を開けたまま舌を出来るだけ突き出す。
- ②口を開けたまま舌を出来るだけ引っ込める。

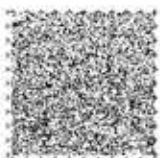
①②を10回繰り返す。

4 舌のトレーニングその2をします

～お口の体操は鏡を見ながら行うと効果的!～



- ①舌で左右の口角にタッチ ゆっくり5回
- ②舌で左右の口角にタッチ 早く5回



詳しくは東京都福祉保健局医療政策部医療政策課発行のリーフレット「口腔機能の維持・向上」(平成30年12月)をご参照ください。

東京都福祉保健局 口腔機能の維持・向上

検索



栽培が禁止されている「けし」ご存知ですか？

～見つけた場合は抜かすにお知らせください！！～

少しずつ温かくなり、春の季節が近づいてきました。春になると様々な花が咲いて、私達を楽しませてくれますが、その中には麻薬の原料となることから、法律で植えたり育てたりすることが禁止されている「けし」があります。

このような「けし」を見つけた場合には、抜いたり、摘んだりせずに、保健所や最寄りの警察署にお知らせください。

＜近年西多摩保健所管内で確認されている栽培等が禁止されているけし＞



〈葉の切れ込みが浅い〉



－セティゲルム種（アツミゲシ）－
 4月～5月頃に、紫色の花を咲かせる。
 繁殖力が強いため、雑草として空き地や道端に生えていることがある。

【葉の特徴】

- ・茎が葉を包み込んでいる
- ・ふちの切れ込みがやや浅い
- ・ろう質を帯びた白っぽい緑色



3月24日は世界結核デーです

結核は、過去の病気ではありません。現在でも全国で年間約1万2千人の新たな患者が見つかっている重大な感染症です。平成30年の1年間で、東京都では1970人、西多摩保健所管内では35人の結核患者が診断されました。

● 結核とは・・・



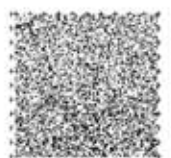
◇結核は、発病すると咳やたん、発熱などの症状が出ます。風邪と症状が似ていますが、結核の場合は咳が2週間以上続くことが多く、放っておくと重症化し、排菌するようになります。

● 早期発見しましょう！！

- ◇上記の症状に少しでも心当たりがあれば、早めに受診しましょう。
- ◇高齢の方の場合、約半数の方は結核の典型的な症状がみられないことも多いので、微熱や体のだるさ、息切れ、胸の痛み、食欲不振などがある場合は、結核も疑ってみることが必要です。

● 定期的に健康診断を受けましょう！

◇自覚症状がなくても健康診断で結核が発見されることがあります。



新食品表示制度に基づく栄養成分表示が始まります！



令和2年4月から、食品表示法に基づく新食品表示制度が完全施行されます。原則として、全ての消費者向けの加工食品等（注）に栄養成分の表示が義務付けられます。普段の食品選びに栄養成分表示を上手に活用して、ご自身の健康に役立てましょう。

パッケージに表示されています！



栄養成分表示 1個当たり

熱量	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○ g
カルシウム	○ mg

100g当たり、1食当たり、1個当たりなど単位ごとの栄養成分の含有量が表示されます。単位は商品によって異なります。

表示が義務付けられた5つの項目です。ナトリウムの含有量は食塩相当量として表示が変更されます。

義務表示の5つの項目に続けて、その他の栄養成分（ビタミン、ミネラル等）が表示されます。

（注）小規模事業者が販売するものなど、表示を一部省略できるまたは要しない食品があります。

詳しい制度の説明は、消費者庁の下記ホームページをご覧ください。

参照：（消費庁HP）https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/

西多摩保健所は、令和元年9月30日に下記へ移転しました

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。



所在地 東京都青梅市東青梅一丁目167番地の15
 電話 0428-22-6141（代表）
 FAX 0428-23-3987
 ※電話・FAX番号は変更ありません
 最寄駅 JR青梅線 東青梅駅 徒歩5分



●本誌はホームページでも御覧いただけます。
 発行 東京都西多摩保健所 企画調整課 企画調整担当
 ☎0428-22-6141（代表）
 次回発行は令和2年7月予定です。

登録番号 (31) 2
 令和2年3月発行

