

## 公共の場の全面禁煙

受動喫煙による健康被害防止のために、厚生労働省は平成22年2月25日、飲食店やホテルなどの公共の場では、建物内を原則全面禁煙とするように求める通知を都道府県自治体に出した。

対象となるのは健康増進法が定める公共施設の屋内であるが、子供が利用する公園など屋外でも配慮が必要である。

今回の通知は喫煙区域を設ける「分煙」ではなく全面禁煙が望ましいとの考えを明示している。

自治体では神奈川県が昨年、全国で初めて、公共施設に禁煙や完全分煙を義務付ける受動喫煙防止条例を制定し、この4月から施行される。

平成21年JT全国喫煙者率調査によると、日本人の喫煙率は、24.9%で、年々減少してきてはいる。しかし、先進国の中では依然として高い数字を維持している。男女別では、男性が38.9%で、昭和41年の83.7%と比較すると半分以下に減少している。一方女性は、11.9%で、ピーク時に比べれば減少しているがほぼ横ばいと言った状況である。



喫煙者本人のみならず、他人が吸うタバコの煙にさらされる受動喫煙により、肺がんや循環器疾患、妊婦の低体重児出産などのリスクが上昇するなど、健康への悪影響については科学的に証明されている。

国や自治体の条例制定や通達が形だけで終わらないように、個人それぞれが自覚して禁煙に取り組んでいくことが大切である。

## おつまみ選びにひと工夫



春といえば、歓送迎会など宴会が多くなる時期です。ついついお酒やおつまみを食べ過ぎてしまう方もいるのではないのでしょうか。

アルコールが高カロリーであることは知られていますが、意外と注意していただきたいのがおつまみのカロリー。そこで皆さんに質問です。春巻き1本と生ビール(中ジョッキ)1杯ではどちらのほうが高カロリーだと思いますか?実は、春巻きの方が高カロリーなのです。生ビール1杯(180kcal)、春巻き1本(192kcal)

おつまみは、アルコールの吸収を穏やかにしてくれる反面、エネルギーの摂りすぎにもなってしまいます。そこでおつまみ選びのコツをご紹介します。

- 満腹感の得られる一品を(食物繊維が豊富で歯ごたえがあるので、食べ過ぎ防止に)

鍋もの、枝豆、サラダ、和え物、野菜スティックなど

- 油ものを控えて素材に近いものを(低カロリーでメタボ予防)

からあげ 焼き鳥(-80kcal)、とんかつ 焼き豚(-282kcal)

揚げだし豆腐 ざる豆腐、湯豆腐(-65kcal)

刺身(中トロ、はまち、サーモン) 赤身(まぐろ)、白身(たい)、いか、たこ(-93kcal)

工夫したおつまみ選びでこの時期を乗り切りましょう。



### 総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	〒221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20
横浜西口センター	〒220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
レディース横浜	〒220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F
ファーストプレイ横浜	〒220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F
新宿西口センター	〒160-0023	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
予約センター	東京 03(3345)7766	
	横浜 045(453)1150	

