

# ひろがっています! 望まない受動喫煙対策



ID 1029584

2019年7月から病院や学校、行政機関で原則敷地内禁煙のルールがスタートしました。そして、2020年4月、飲食店やオフィス・事業所などでも、原則屋内禁煙となるほか、20歳未満の喫煙エリアへの立入り禁止などを加えた改正健康増進法が全面施行されました。



多くの施設において  
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は  
喫煙エリアへ立入り禁止に



喫煙室の  
設置が必要

屋内での喫煙には  
喫煙室の設置が必要に



標識掲示が  
義務付け

喫煙室には  
標識掲示が義務付けに

※飲食店・オフィス等の受動喫煙対策に関する相談は、愛知県一宮保健所(☎72-0321)へ。

## 『たばこの害』の知識を深めよう!

全国统一  
けむい問模試

受動喫煙の健康影響を知ることから始めよう

詳しくは  
こちら



## 『肺の生活習慣病』について知ろう!

# COPD

(慢性閉塞性肺疾患)

を知っていますか?

詳しくは  
こちら



# お酒の飲み方をチェックしましょう!

ID 1033606

がん・高血圧・脳血管疾患・脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題の危険性は、1日の平均飲酒量とともに上昇することがわかっています。適度な飲酒を心がけましょう。



今回は、アルコール依存症のセルフチェックのCAGE(ケージ)法で確認してみましょう!

## CAGE法 あなたは今までに、次のような経験はありましたか?

1. 飲酒を減らさなければいけないと感じたことはありますか?
2. 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことはありますか?
3. 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことはありますか?
4. 神経を落ち着かせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことはありますか?

4項目の中で、いくつ当てはまりましたか?

**0項目**

…………… 今後も年1回チェックしていきましょう。

**1項目**

…………… **節度ある飲酒が必要です。** 詳しくはこちら→

**2項目以上**

…………… **アルコール依存症が疑われます。**  
アルコール依存症に関する相談は下記へ。  
・愛知県一宮保健所(☎72-0321)  
・各保健センター

