

静岡県総合健康センター すこやかセンター だより 31



第3回 公共の施設における分煙対策実施状況調査

～「禁煙・分煙」に対し、利用者は好意的～

県内にある不特定多数の人が利用する公共の施設のうち、「全面禁煙」の割合が、前回調査より2.2ポイント上がりました。一方で、「禁煙・分煙」を行う施設の割合は、前回16年度調査時よりわずかに低い結果となりました。

この調査は、平成12年から4年毎に実施しているもので、今回の調査は平成20年11月から12月末に、大学や飲食店、衛生施設、宿泊施設、娯楽施設など5,112件を対象に実施し、回答のあった1,525件についての分析を行いました。調査の内容は、施設と職場のたばこ対策実施状況や方法、利用者の反応、未実施の理由、今後の実施予定、活用したい事業や制度、禁煙の義務付けについての意見等でした。

「禁煙・分煙を実施している施設」の特徴は、利用者が「100人以上」の規模の大きい施設や未成年者の利用する割合が高い施設でした。

また、禁煙・分煙を実施したことに対する利用者の反応は、禁煙・分煙を始めた当初も現在も「好意的」な反応が多いという結果となりました(図1)。

利用者が使うスペースを「禁煙・分煙している施設」の方が「していない施設」に比べて、職場(従業員が使う休憩室や食堂など)のたばこ対策も「取り組んでいる」施設が多いという傾向があります。

禁煙している施設は多くなり、実施内容は充実した反面、禁煙・分煙していない施設もまだまだ多い状況です。今回の調査で、禁煙・分煙を実施したことに対し利用者の評判がよいことが分かる一方、受動喫煙対策の視点からも、禁煙・分煙していない施設に対する更なる対策が必要と考えられます。

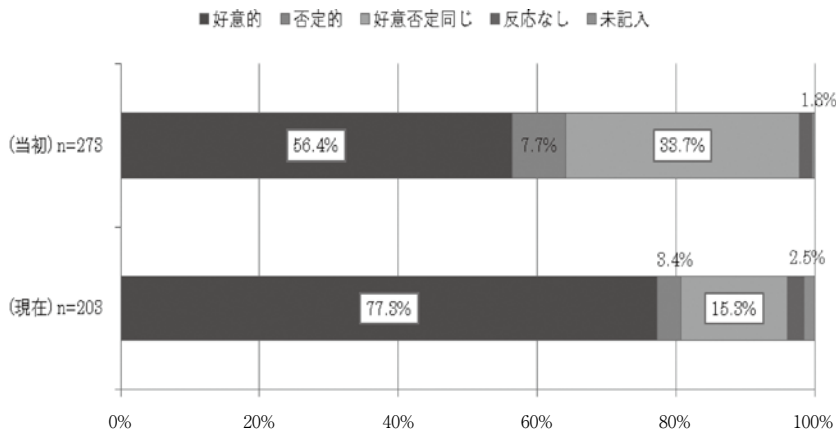


図1 禁煙・分煙に対する利用者の反応

本協会、臨床化学部門全項目にA評価

第26回静岡県臨床衛生検査精度管理調査《結果速報》

今年5月に静岡県医師会臨床検査精度管理委員会が実施した第26回静岡県臨床検査精度管理調査、臨床化学部門において、本協会は評価対象項目すべてについてA評価を受けました。今後も更なる精度管理の向上に努める所存です。

けんこう講話

本協会では皆様の健康づくりをお手伝いするため普及・啓発事業を行っており、企業・事業所などからの依頼により、『けんこう講話』を開催しています。平成21年6月17日平井工業(株)共栄会中央安全大会で行った講話の一部を掲載しました。

～メタボリックシンドローム～

1. メタボ健診がスタート



- 平成20年4月1日からスタート
- ・対象は40～75歳未満のすべての人
- ・特定健診は年1回実施
- ・健診の結果により必要な人には特定保健指導(メタボ該当者・予備軍を対象とした生活習慣改善支援)を実施

2. なぜメタボ健診がはじまった?

→1. 病気の一步手前の人を見つけ、生活習慣を改善することで病氣にならないようにするため

生活習慣病の特徴は自覚症状がないこと。そのため取り返しのつかないことになることも少なくありません。

2. (病院にかかる人を減らし) 医療費を抑制するため

3. 2つの肥満

→脂肪のつく場所により、肥満には2つの種類があります。メタボ健診では内臓脂肪型肥満(りんご型肥満)に着目!



なぜ内臓脂肪に着目?!

内臓脂肪がたまることで、血圧や血糖値を上げてしまう悪玉のホルモンが増え、動脈硬化を予防する善玉のホルモンが減ってしまうといわれています。

4. メタボリックシンドロームとは?

肥満かつ高血圧、高血糖、脂質異常症のうち2つ以上を併せ持つ状態

→メタボというと‘太っている人’‘お腹が出ている人’と思いがちですが、肥満以外にもチェックする項目があります。



5. お相撲さんのお腹は‘メタボ腹’?

→力士は体重が重く、お腹が出ているため肥満の典型と見られがちですが、実際には運動量が多いため体脂肪率はあまり高くありません。

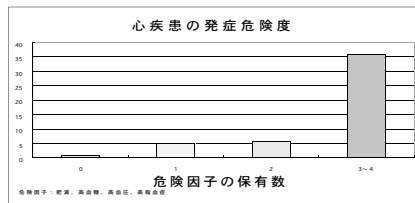
現役当時 283kg あった小錦の体脂肪率は常に20%台

健康上あまり問題にならない皮下脂肪がほとんどです

その理由は、よく食べる一方で、朝早くから四股やぶつかり稽古などをして体内の脂肪を分解しているため、内臓脂肪は少ないだろうといわれています。

6. なぜメタボリックシンドロームが危険?

→肥満、高血糖、高血圧などのリスクが重なることによって心疾患の危険度が上昇



メタボの状態では危険度は35.8倍に!



まとめ

メタボは病気の一步手前の状態です。放っておくと取り返しのつかない病氣につながる恐れもあります。健診で自分の健康状態を把握し、メタボの予防・改善に取り組みましょう!

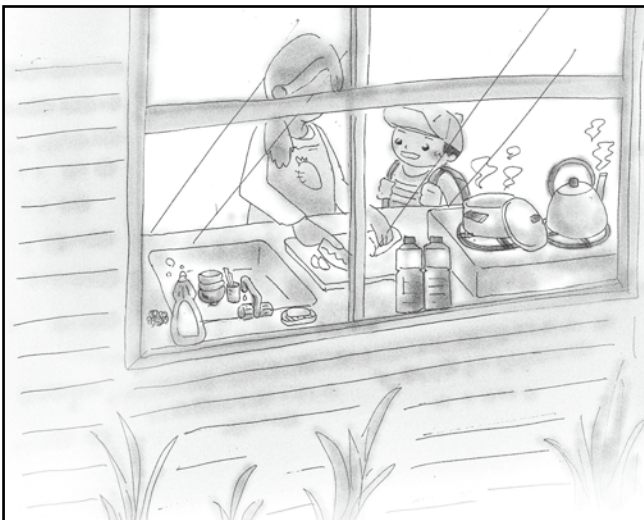
(健康相談係 管理栄養士 橋本響子)

けんこう講話、運動、保健指導へのお問合せは
電話: 054-278-7716 健康相談係まで

子どもの頃、大きく感じた両親を

これからは私がサポートしていこうと思う。

私たちは、おもいを応援します。



医療機器販売・介護用品販売レンタル
西村医療器株式会社
www.nishimura-i.co.jp

- メディカル 事業部**
◆医療機器販売 ◆介護機器販売
☎ 054-348-8640
- リラックス 事業部**
◆介護用品レンタル ◆介護用品販売
☎ 054-346-8855
- カインド 事業部**
◆補聴器販売
☎ 054-349-4141