

受動喫煙防止対策を強化して健康に！

健康増進法が改正され、望まない受動喫煙を防止するための対策が強化されます。これにより、多くの人が集まる施設は、その種類に応じて、「敷地内禁煙」又は「原則屋内禁煙」となります。

受動喫煙とは？

自分の意志とは無関係に、たばこの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。たばこを吸う本人のみならず、周囲の人にも肺がんや虚血性心疾患、脳卒中にかかりやすくなるといわれています。



健康増進法における受動喫煙防止対策の主なルール

学校・児童福祉施設、
 病院・診療所、行政機関の庁舎等

7月1日から「敷地内禁煙」です
(屋外に要件を満たす喫煙場所
設置可)。



事務所、工場、ホテル・旅館、
飲食店、鉄道その他全ての施設

令和2年4月1日から「原則屋内禁煙」です(喫
煙専用室等設置可)。飲食店は経過措置あり。
なお、個人住宅や旅館、ホテルの客室等のプ
ライベートな居住場所は適用除外です。

法律による義務

次の義務違反者に対しては、罰則が発生する場合があります。

【全ての方に対する義務】

- 喫煙禁止場所において喫煙しない。
- 紛らわしい標識の掲示・標識の汚損等をしない。
- 喫煙をする際、望まない受動喫煙を生じさせないよう周囲の状況に配慮する。



【施設の管理者に対する義務】

- 喫煙可能な場所を設置する場合、その旨を示す標識を設置する。
- 喫煙禁止場所に喫煙器具等を設置しない。
- 喫煙場所を設置する場合、望まない受動喫煙を生じさせることがないように配慮する。
- 喫煙室内へ20歳未満の人(従業員を含む。)を立ち入らせない。

受動喫煙防止対策について
詳しい情報はここから



問合せ先 健康増進課
電話：028-626-1128

栄養成分表示 を活用した健康づくりをはじめませんか？

食品表示法の施行により、令和2年4月1日から、あらかじめ容器包装に入っている一般用加工食品に、**栄養成分表示**(熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量)をすることが義務付けられました。健康づくりのために、食品に含まれている熱量や栄養素を確認して、上手に食品を選びましょう。



栄養・食生活について
詳しい情報はここから



問合せ先 健康増進課
電話：028-626-1126

宇都宮市保健所

保健情報誌

第14号
令和元年10月発行



みや健康ナビ

MIYA
HEALTH
NAVIGATION

保健情報誌について

宇都宮市保健所、宇都宮市衛生環境試験所、宇都宮市食肉衛生検査所から、市内にお住まいのみなさまに、知っていただきたい身近な保健情報をお知らせする情報誌を作成しています。ぜひご覧ください。



インフルエンザに注意しましょう！



★ インフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみのしぶきを吸い込むことや、感染した人が触ったところに触れた手で鼻や口に触れることで感染します。

- 感染してから1～3日くらいで発症
- 主な症状は突然の38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛

★ 流行前のワクチン接種や、日頃からの手洗い、適度な湿度の保持、咳やくしゃみ

がある時はマスクを着用するなど咳エチケットを心がけて、インフルエンザを予防しましょう。



インフルエンザ
について詳しい
情報はここから



正しい手洗い方法

手洗いは、インフルエンザだけでなく、その他の感染症(腸管出血性大腸菌O157やノロウイルス感染症など)を予防するためにも重要です。



① 流水でよく手を濡らし、石鹸をよく泡立てる

② 手の甲をよく伸ばすようにこする

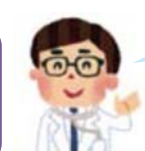
③ 指先、爪の間もしっかり

④ 指の間も十分に

⑤ 親指を手のひらでねじり洗い

⑥ 手首も忘れずに

流水でよく洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで水気をよく取り、乾燥させて、完了



指先、親指、手首が
汚れの残りやすい場所です！

問合せ先 保健予防課
電話：028-626-1114

もしも、夜間や休日に急な病気になってしまったら

- 夜間や休日の急病の場合、**早めに夜間休日救急診療所で応急処置**を受け、体調悪化を防ぎましょう。
- 応急処置を受けた翌日は、**必ずかかりつけ医を受診**し、改めて適切な治療を受けてください。
- “症状はないが、感染症にかかっているか知りたい”など、**検査目的での受診はできません。**

診療待ち人数の確認はここから
※混雑具合をあらかじめ確認の
うえ、ご利用ください。



問合せ先 保健所総務課
電話：028-626-1102

インフルエンザはどうやって検査するの？

インフルエンザは、医療機関において、迅速診断キットによりA型またはB型に感染しているか診断できます。宇都宮市衛生環境試験所では、医療機関から提供された検体（喉や鼻のぬぐい液など）について、A香港型など、さらに詳しい検査（遺伝子検査とウイルス分離培養検査）を行っています。

● 迅速診断キット

ウイルスのタンパク質（抗原）を検出する方法で、数十分という極めて短い時間で結果が得られます。



医療機関

検体の提供



宇都宮市
衛生環境試験所

● 遺伝子検査

ウイルスの遺伝子を検出する方法で、感度が良く、数時間で結果が得られます。

● ウイルス分離培養検査

検体中のインフルエンザウイルスを実験用の細胞中で増やし、ウイルスの性質を確認する方法で、2～3週間を要します。

インフルエンザにはどんな種類があるの？

インフルエンザウイルスには、A、B、Cの3型があり、流行的な広がりを見せるのはA型とB型です。**A型インフルエンザは144種類**、B型インフルエンザは2種類の型に分けられます。

現在、人の間で流行しているインフルエンザウイルスは、A型の2種類とB型の2種類です。これら4種のインフルエンザウイルスが同時期に流行することがあるため、同じシーズン中に**A型に2回かかったり**、**A型とB型にかかったり**することがあります。

検査結果はどのように使われているの？

検査結果は、市民の皆さんの健康を守るため、流行状況を把握し、注意喚起したり、次シーズンの流行予測や予防ワクチンの開発などに活用されます。

宇都宮市では、様々な感染症の発生状況を把握・分析し、市民の皆さんに情報提供することにより、感染症の発生とまん延防止に努めています。

問合せ先 衛生環境試験所 電話：028-626-1119

「食品の安全性」ってどうやって管理しているの？

平成30年6月に食品衛生法が改正され、令和2年6月までに、原則として全ての食品事業者は**HACCP**に沿った衛生管理の実施が**義務**付けられます。

この衛生管理の取り組みにより、一層の食の安全保障が図られ、安全な食品が皆様に提供されます。

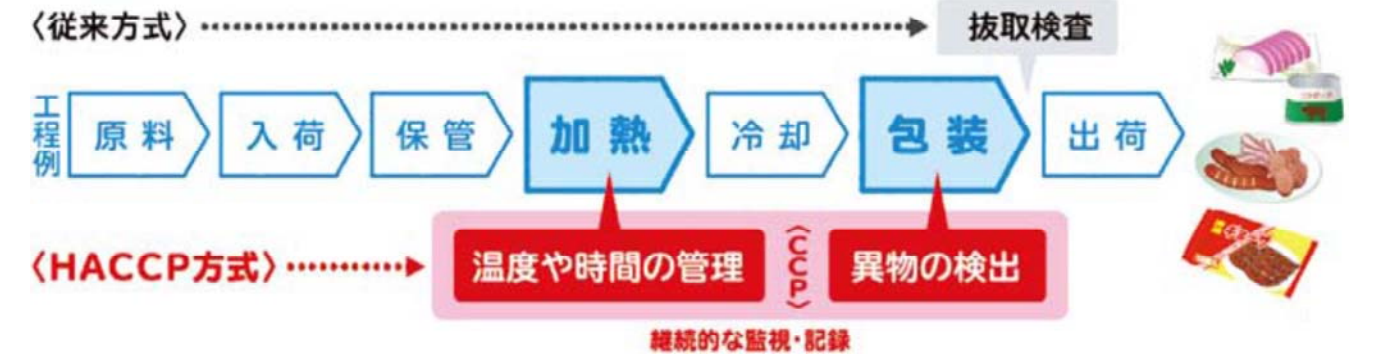
HACCPとは **Hazard**（危険）
Analysis（分析）、**Critical**（重要）
Control（管理）、**Point**（点）
の略です。



「HACCP」ってなに？

これまで、最終製品の一部分を抜き取って検査する管理方法が一般的でした。

「HACCP」方式は、従来から取り組んでいる手洗いや清掃などの衛生管理に加え、原材料の入荷から製造、出荷までのいくつもの工程において、衛生管理をチェック。だから、安全性の高い食品がみなさんに届けられるのです。



HACCPによる効果

消費者は食品を安心して購入できる他、食中毒の防止や事故発生時のリスク低減、速やかな原因究明などに効果があり、消費者にとっても大きなメリットがあります。

なるほど～。
HACCPっていいね！



問合せ先 生活衛生課 電話：028-626-1110

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ！」

乱用薬物を知っていますか？ これらは、いろいろな名称や形状で私たちの身近に迫ってきます。

名称	覚せい剤	大麻 マリファナ	MDMA	コカイン	LSD	向精神薬	有機溶剤	危険 ドラッグ
通称	・シャブ ・スピード ・エス	・ハッパ ・クサ ・スカンク ・チョコ	・エクスタシー ・エックス	・コーク ・スノー ・コカ	・アシッド ・L(エル)	・アップジョン ・青玉 ・リタ	・シンナー ・アンパン ・ジュントロ	・ハーブ ・お香 ・アロマオイル

【薬物相談窓口】

栃木県精神保健福祉センター ☎ 028-673-8785
栃木県薬務課 ☎ 028-623-3779

薬物乱用問題について
詳しい情報はここから



薬物乱用で...

脳が異常に興奮	脳が麻痺	幻覚・幻聴が発生
覚せい剤	シンナー	大麻(マリファナ)
コカイン	ヘロイン	LSD
MDMA(合成麻薬)	向精神薬	MDMA(合成麻薬)

1回くらいでもダメ！

ハイリスク・ノーリターン
薬物の誘いは、
キッパリ断りましょう！
断りにくい時は、
その場から立ち去りましょう！



問合せ先 保健所総務課
電話：028-626-1104