



多くの施設において  
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は  
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には  
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には  
標識提示が義務付けに

# 健康あいら21通信

第26号  
令和2年1月

【発行】  
始良市  
健康増進課  
66-3293



## 4月から多くの施設で 室内が原則禁煙に

健康増進法の改正により、多数の利用者がいる施設、旅客運送事業船舶・鉄道、飲食店などの施設におい

て、屋内が原則禁煙になります。2020年4月以降このことに違反すると、罰則の対象となります。また、屋内での喫煙は喫煙所の設置が必要になります。

て、屋内が原則禁煙になります。2020年4月以降このことに違反すると、罰則の対象となることもあります。

| 子どもや患者等に特に配慮すべき施設 |            |                                                                                                            |
|-------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 施行済み              | 第一種施設      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●学校、児童福祉施設</li> <li>●病院、診療所</li> <li>●行政機関の庁舎など</li> </ul>          |
|                   | 第一種施設以外の施設 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●事務所</li> <li>●工場</li> <li>●ホテル、旅館</li> <li>●飲食店 など</li> </ul>      |
| 2020年4月1日施行       | 第二種施設      | <ul style="list-style-type: none"> <li>※個人の自宅やホテルの客室など、人の居住の用に供する場所は適用除外</li> </ul>                        |
|                   | 経過措置       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●既存の経営規模の小さな飲食店</li> <li>※個人または中小企業が経営しているもので客席面積100㎡以下。</li> </ul> |

※すべての施設で喫煙可能部分には、  
①喫煙可能な場所である旨の提示を義務付け  
②客、従業員ともに20歳未満は立ち入れない

| 喫煙室専用                                       | 加熱式たばこ専用喫煙室                                           | 喫煙可能室                                                    | 喫煙目的室                                        |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                             |                                                       |                                                          |                                              |
| ○たばこの喫煙が可能<br>× 飲食等の提供不可<br>↓<br>一般的な事業者が適合 | △加熱式たばこに限定<br>○ 飲食等の提供可能<br>↓<br>一般的な事業者が適合<br>(経過措置) | ○たばこの喫煙が可能<br>○ 飲食等の提供可能<br>↓<br>既存特定飲食提供施設に限定<br>(経過措置) | ○たばこの喫煙が可能<br>○ 飲食等の提供可能<br>↓<br>特定事業目的施設に限定 |

詳しい情報はこちらへ  
<http://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>

なくそう！望まない受動喫煙

検索

改正法で、室内は原則、禁煙になります。しかしながら施設における事業の内容や経営規模への配慮から、これらの類型・場所ごとに、喫煙のための各種喫煙室の設置が認められています。  
**喫煙室には標識提示が義務付けに**  
喫煙が可能な施設に対して、どのような喫煙設備を設置しているかを表す標識の提示が定められています。標識は厚生労働省の受動喫煙対策ホームページからダウンロードできますので、ぜひ活用ください。

# かかりつけ薬局を活用して生活習慣病予防を

**現** 在日本にある薬局は、約58000店。これはコンビニエンスストアより多い数字です。生活習慣病のように生活習慣も含めた管理が必要になるような治療の場合、検査結果やサプリメント、食事療法などさまざまなことを相談にのってくれます。薬の飲み合わせは大丈夫？これって副作用じゃない？など健康のことで困っているとき、かかりつけ薬剤師は身近な存在として、皆さんの健康的な生活を総合的に支える強力なサポーターになります。

## かかりつけ薬局・薬剤師とは？

かかりつけ薬剤師とは、薬による治療のこと、健康や介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることが出来る薬剤師のことで、この薬剤師が在籍する薬局をかかりつけ薬局と言います。

## 1 患者さんの服薬状況を一か所の薬局でまとめて管理します。

薬を安全・安心に使用していただくため、処方箋や市販薬など、使用している薬の情報を一か所でまとめて把握し、薬の重複や飲み合わせ、薬が効いているか、副作用がないかなど継続的に確認します。

## 2 より適切な医療のため、処方医や医療機関を連携します。

処方内容を確認し、必要に応じて医師への問い合わせや提案を行います。患者さんに薬を渡した後も患者さんの状態を見守り、その様子を処方医にフィードバックしたり、残薬を確認したりします。薬だけでなく、広く健康に関する相談にも応じ、場合によっては医療機関への受診もお勧めすることもあります。また地域の医療機関とも連携し、チームで患者さんを支える関係を日ごろから作っています。ほかに24時間対応を行ったり、患者さんの自宅にお伺いしたりします。



やってみよう！

# 適塩(よかあんばい)運動 ~毎月17日は適塩の日

## 第5回 適量な食塩をとるためのコツ~よかあんばい7か条~(その3)

### 3か条「加工品・インスタント食品は控えめに」

下の表は、日本人が日常的に食べている食品の中で、食塩を多く摂取しているものは何か、その実態を分析し、ランキング化したものです。加工品・インスタント食品を利用する際は、裏面などに記載された「栄養成分表示」で食塩相当量を確認してみましょう。またカップめんや漬物の中には、食塩を減らして作られているものもあります。それらを上手に活用しましょう。

今回は、「適量な食塩をとるためのコツ~よかあんばい7か条~(その4)」をお伝えします。

食塩摂取源となっている食品のランキング

| 順位 | 食品名        | 1日当たりの食塩摂取量 |
|----|------------|-------------|
| 1  | カップめん      | 5.5g        |
| 2  | インスタントラーメン | 5.4g        |
| 3  | 梅干         | 1.8g        |
| 4  | 高菜の漬物      | 1.2g        |
| 5  | きゅうりの漬物    | 1.2g        |
| 6  | 辛子めんたいこ    | 1.1g        |
| 7  | 塩さば        | 1.1g        |
| 8  | 白菜の漬物      | 1.0g        |
| 9  | まあじの開き干し   | 1.0g        |
| 10 | 塩ざけ        | 0.9g        |
| 11 | 大根の漬物      | 0.9g        |
| 12 | パン         | 0.9g        |

### 《栄養成分表示》

(例:塩分カットのカップめんの場合)

| 栄養成分表示 (1食あたり) |             | 一日の食塩摂取目標                        |
|----------------|-------------|----------------------------------|
| エネルギー          | 236kcal     | 男性 8g → 7.5g未満<br>女性 7g → 6.5g未満 |
| たんぱく質          | 6.0g        | ※高血圧治療中の方は性別問わず0g未満です。           |
| 脂質             | 4.5g        | ※2020年4月1日から食品摂取基準が上記のとおり変わります。  |
| 炭水化物           | 43.6g       |                                  |
| <b>食塩相当量</b>   | <b>3.8g</b> | ここ確認！！                           |
| めん             | 1.5g        |                                  |
| かやく            | 2.3g        |                                  |

食塩摂取目標を意識して、食品の選び方や食べ方を工夫しましょう。食塩を摂りすぎたときは、野菜を多めに摂りましょう。なお栄養成分表示は、食品によって表示の仕方が異なる(「1食あたり」や100gあたりなど)のでご注意ください！！

適塩マスコット  
てきえもん



資料：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所  
平成24年国民健康・栄養調査のデータを基に解析した結果。  
対象は20歳以上男女26,726名。摂取者数が300名未満の食品、調味料・香辛料類は除く。

「1日当たりの食塩摂取量」は、当該食品からの食塩摂取量の平均値。