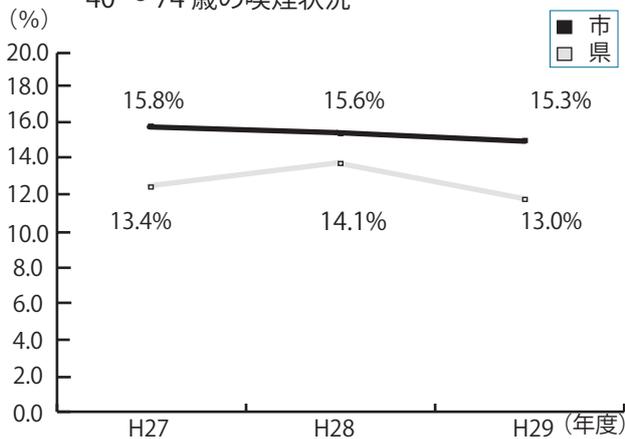


図1 市民健診を受診した国民健康保険加入者
40～74歳の喫煙状況



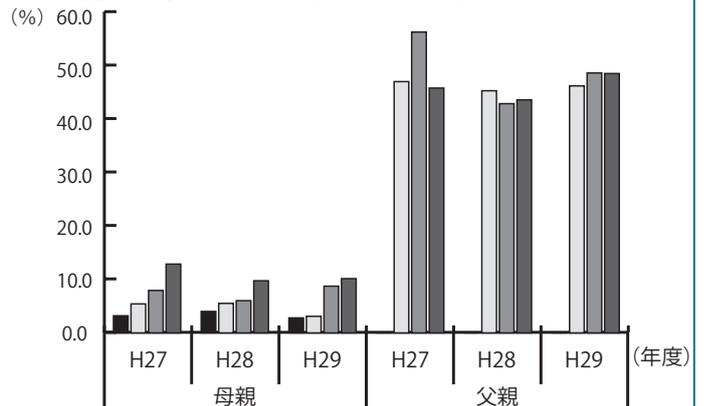
(国保データベースシステムより)



健診における肺年齢測定の様子



図2 子育て中の両親の喫煙の状況



(すこやか親子アンケート結果より)

栄養と食事のコラム vol.9

色鮮やかな野菜をとって、抗酸化力を高めよう。

喫煙は、さまざまな健康障害を引き起こします。体内で活性酸素を増加させ、体内の老化が進み、細胞や血管を傷つけることもそのひとつです。

そこで、お勧めするのは抗酸化力のある成分をたっぷり含む色鮮やかな野菜たちです。パプリカやカボチャ、モロヘイヤ、ブロッコリー、にんじん、トマトなどを積極的に取りましょう。これらの野菜には、抗酸化力の高いビタミンA・C・Eやファイトケミカルという成分がたっぷり含まれています。



栄養バランスよく食べるには、「いろいろな食品をまんべんなく」が基本です。赤や黄色、緑といった彩りよい野菜を毎日の食事に上手に取り入れましょう。

メモ ファイトケミカル

野菜、果物、豆類、芋類、海藻、お茶やハーブなど、植物性食品の色素や香り、アクなどの成分から発見された化学物質です。抗酸化力、免疫力のアップなど、健康維持・改善に役立つのではないかと期待され、研究が進んでいます。

代表的なもの

- ・緑茶に含まれるカテキン
- ・大豆に含まれるイソフラボン
- ・なすや黒豆、ブルーベリーのアントシアニン

問 健康政策課 本3階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

「たばこと健康 ～自分や大切な人のために～」

たばこには依存性を高めるニコチンが含まれ、たばこの煙には約 70 種類の発がん性物質が含まれています。また、副流煙には発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍含まれ、喫煙者だけでなく、周りの人への影響が大きいと言われています。平成 30 年 7 月に健康増進法が改正され、望まない受動喫煙の防止を図るための対策が強化されることになりました。

喫煙者や周りの人は、たばこによって次のような病気になりやすいと言われています。

本人（喫煙者）

がん

びこう びくう こうくう いんとう こうとう
鼻腔・副鼻腔がん、口腔・咽頭がん、喉頭がん、
食道がん、肺がん、肝臓がん、胃がん、
すいぞう ぼうこう けい
膵臓がん、膀胱がん、子宮頸がん

呼吸器

慢性閉塞性肺疾患（COPD）、
呼吸機能低下、結核

妊産婦

早産、低出生体重、胎児発育遅延

循環器

狭心症、心筋梗塞、
腹部大動脈瘤、末梢性の動脈硬化

その他

脳卒中、ニコチン依存症、歯周病、2型糖尿病

周りの人（受動喫煙）

脳卒中、肺がん、狭心症や心筋梗塞
子どもの喘息の既往、乳幼児突然死症候群



引用：厚生労働省 喫煙の健康影響に関する検討会報告書

大田原市の喫煙の現状と取組の経緯

本市の喫煙率は、県よりも高い状況です。（右ページ図 1 参照）

また、子育て中の両親の喫煙は、図 2 より、子どもの年齢が上がるにつれて両親の喫煙率が高くなっており、約半数の父親が子育て中も喫煙していることが分かります。

これらのことから、本市では平成 28 年度から肺年齢測定を実施し、健康づくりリーダー連絡協議会（地域住民の健康づくりに寄与する健康づくりリーダー修了者）と協働で、健診会場や健診結果説明会などにおいて、肺年齢測定を実施しています。

肺年齢測定に興味のある方は、健康政策課までお問い合わせください。