

摂りすぎに  
注意！

# 飲み物からとる糖分の目安

～清涼飲料水の糖分を砂糖で表示～



0本	1本	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本	9本	10本	11本	12本	13本	14本	15本	19本
 コーヒーのみ 185ml				 缶コーヒー(加糖) 185ml		 カフェラテ 240ml			 オレンジジュース 250ml				 紅茶(ミルク) 500ml			 コーラ 500ml
 お茶			 黒酢 黒酢ドリンク 200ml	 豆乳飲料 200ml			 ヨーグルトドリンク(加糖) 200ml	 紅茶(ストレート) 500ml	 エナジー エナジードリンク 250ml	 スポーツドリンク 500ml					 乳酸菌飲料 500ml	

注) 「カロリーオフ」でも、100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります。

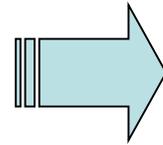
「ノンカロリー」でも、100mlあたり5kcal未満のエネルギー量があります。

参考) 厚生省生活衛生局食品保健課新開発食品保健対策室長通知：

栄養表示基準等の取扱いについて、平成17年7月1日食安新発第0701002号改定

# 野菜は1日350g食べましょう

## 野菜350gの目安



## 料理例

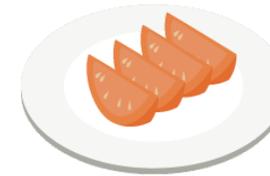
※重量はあくまでも一例です。



ほうれん草のおひたし  
80g



レタスとキュウリのサラダ  
85g



冷やしトマト  
100g



かぼちゃの煮物  
100g



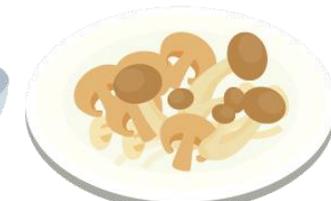
具だくさんのみそ汁  
75g



ひじきの煮物  
80g



野菜の煮しめ  
140g



きのこのバター炒め  
75g

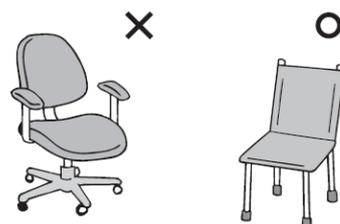
(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

### ～野菜、海藻、きのこの特徴～

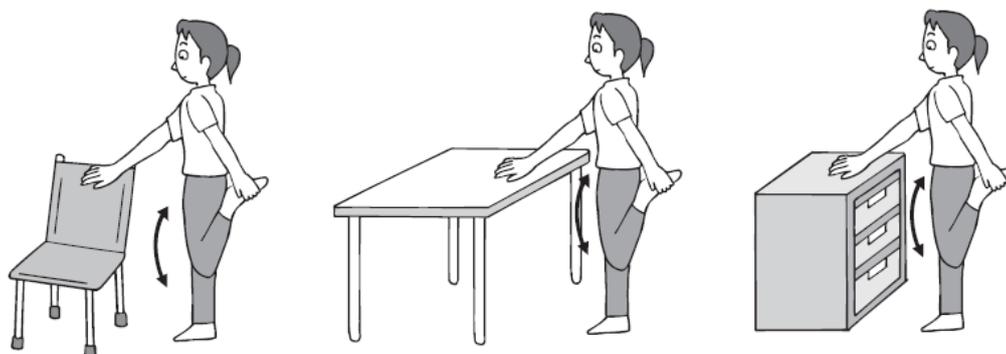
- 食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。
- 糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。
- 低エネルギー食品であり、食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。
- 摂取量を増やすには、「毎食副菜を摂る、主菜の付け合わせを増やす、具だくさんな汁物を摂る」のがコツです。

## 職場における腰痛予防のための 事務作業スペースでのストレッチング

机、ロッカー、椅子などをストレッチングの補助道具として利用します。  
なお、最近はキャスター付きの椅子や腰を下ろす部分が回転する椅子が多く  
利用されていますが、これらの椅子は転倒の危険がありますので、  
利用を控えましょう。



### ■ 大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



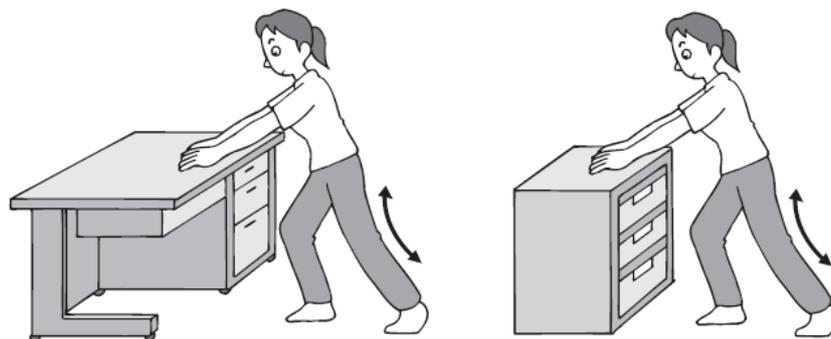
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

### ■ 大腿前面（太もも前側）、臀部（お尻）のストレッチング



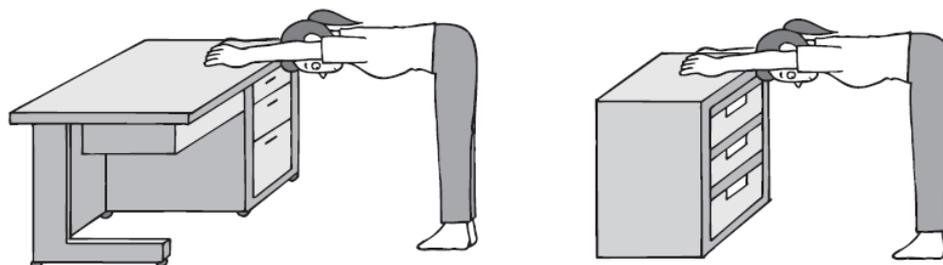
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

## ■ 下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

## ■ 上半身のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

## ■ 階段を利用したストレッチング

[大腿前面（太もも前側）・臀部（お尻）]



[大腿後面（太もも後ろ側）]

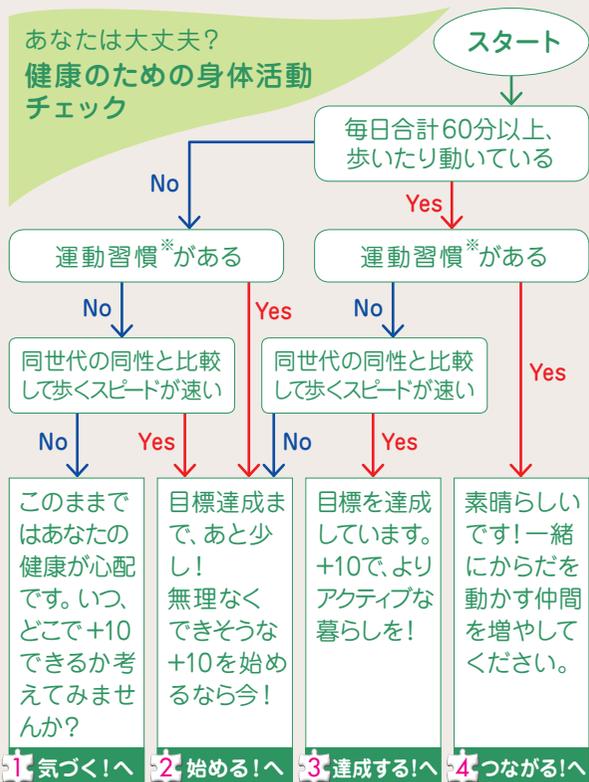


20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします



# プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



1 気づく! 2 始める! 3 達成する! 4 つながる!

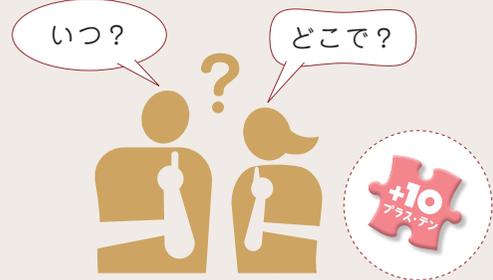
※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

# 健康のための一歩を踏み出そう!



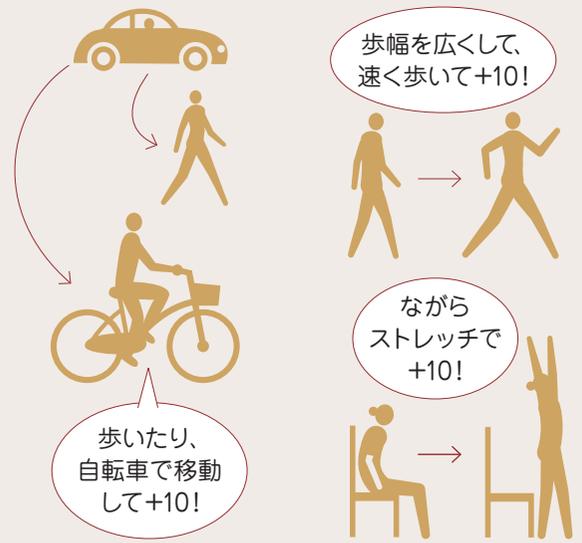
## 1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



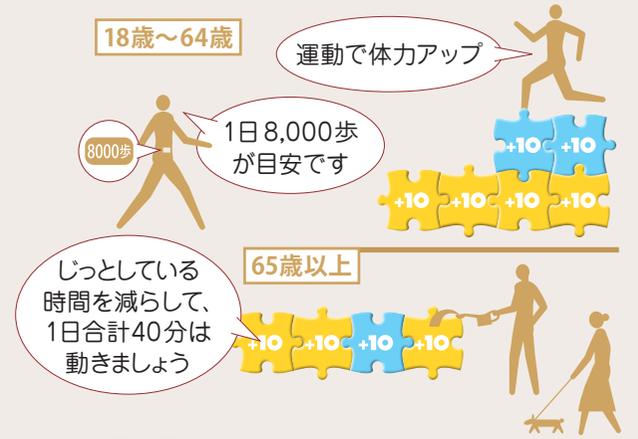
## 2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



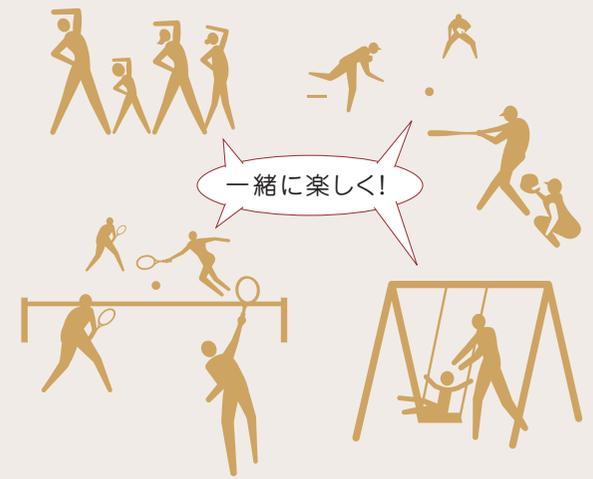
## 3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



## 4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



# 目の前の健康づくり

# 階段 利用

～ 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～



移動には  
できるだけ  
階段を利用しましょう



みんなで止めよう温暖化  
チーム・マイナス6%



～身体にも地球にも優しい生活～

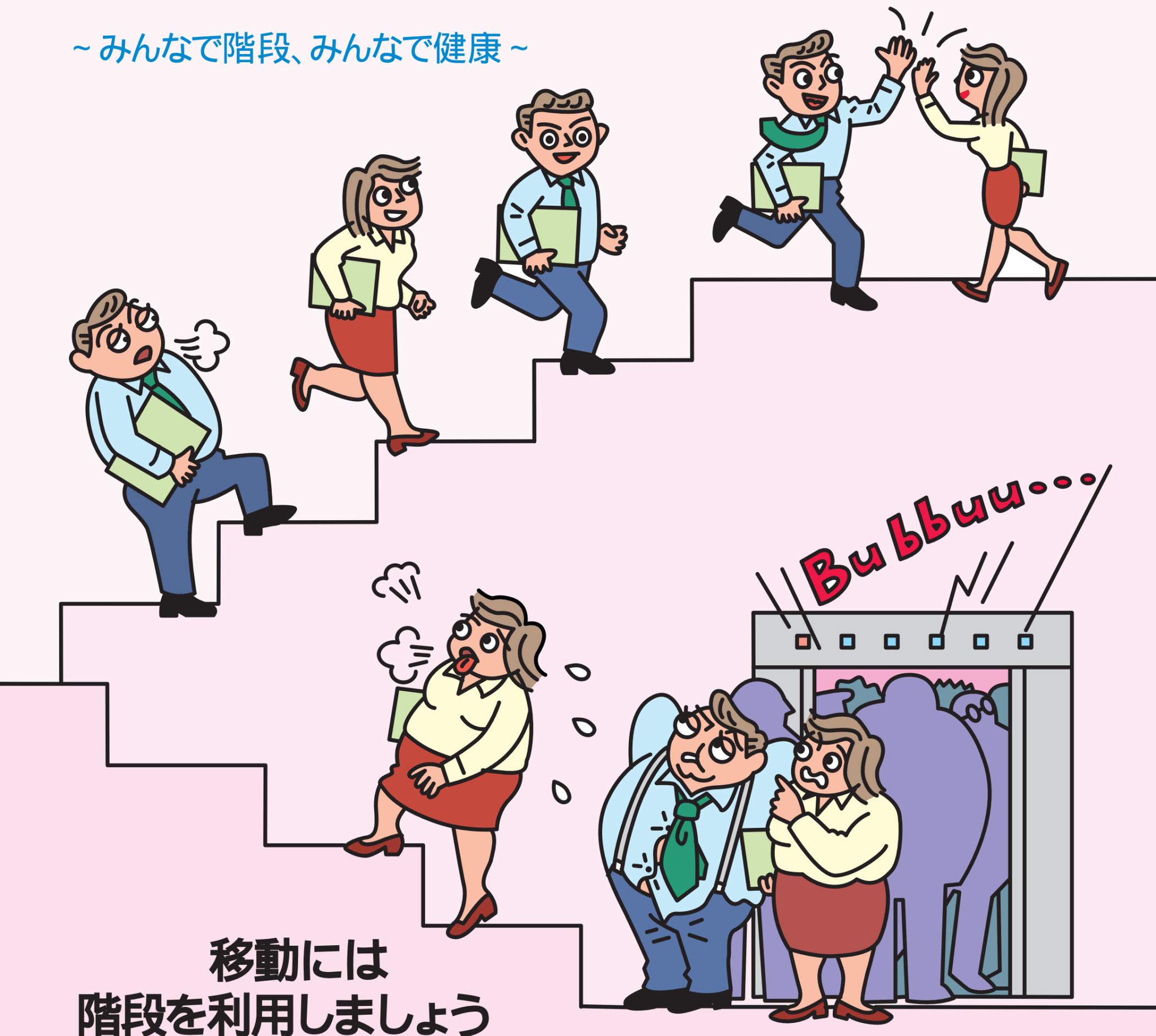


健康日本21

# 始めてますか？

# 階段利用

～みんなで階段、みんなで健康～



移動には  
階段を利用しましょう



みんなで止めよう温暖化  
チーム・マイナス6%



～身体にも地球にも優しい生活～



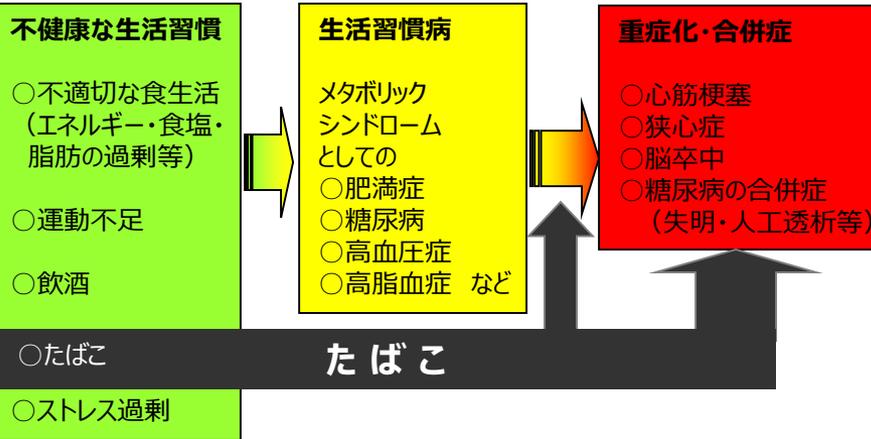
健康日本21

体調に注意して、無理のない範囲で行いましょう  
厚生労働省

# 喫煙の健康影響

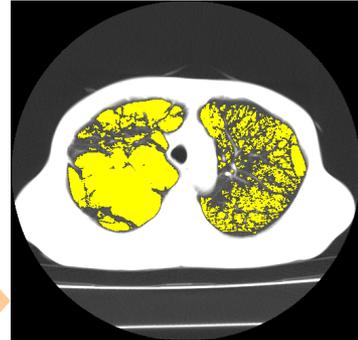
喫煙はがんだけでなく脳卒中、心筋梗塞、慢性気管支炎、肺気腫など様々な病気の危険因子となります

○喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患のリスクが上昇します



○喫煙者にしよびよるたばこ病COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは・・・  
慢性気管支炎・肺気腫など、肺への空気の流れが制約され、空気の出入りがうまくいなくなるために、せき、たん、息切れなどの軽症から始まり、重症になると呼吸困難を起こす病気の総称で、主に喫煙が原因で発症します



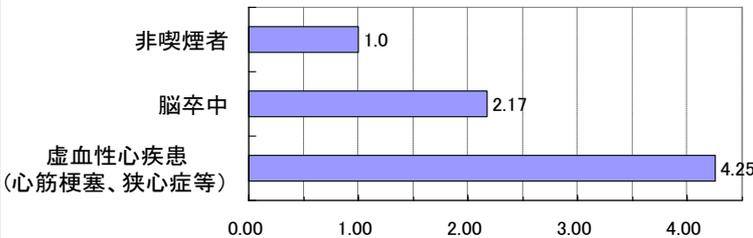
肺気腫患者の胸部CT画像  
黄色部分で肺の機能低下が起きています

## 非喫煙者と喫煙者の肺の違い



## 循環器病による死亡

非喫煙者を1とした場合の喫煙者の死亡リスク（男性：21本以上/日）



## 禁煙したい方へ ～まず知っていただきたいこと～

- 喫煙は単なる嗜好や習慣ではなく、ニコチン依存症という「繰り返し治療が必要な慢性の病気」です。
- 自分1人で「がまん大会型」の禁煙をすることも可能ですが、一般に禁煙が長続きしなかったり、体重が極端に増加したりする場合があります。禁煙にあたっては効果が確認された禁煙のノウハウやニコチンパッチ、ニコチンガムなどの薬剤、医療従事者からのサポートを組み合わせる方が「楽に」「確実に」、そして「体重もあまり増加せずに」禁煙できます。

平成27年6月1日から

# 職場の「受動喫煙防止対策」が事業者の努力義務となりました

## ▶ 受動喫煙とは？

室内と室内に準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることです。  
労働者の健康を保持・増進する観点から、労働者の受動喫煙を防止するため、「事業者および事業場の実情に応じ適切な措置」をとるよう努めましょう。（労働安全衛生法第68条の2）

## ▶ 法律の対象となる事業者の範囲は？

資本金や常時雇用する労働者の数にかかわらず、**すべての事業者が対象**です。

## ▶ 具体的に何をすればよいのでしょうか？

事業者は受動喫煙の現状把握と分析を行い、衛生委員会などで具体的な対策を決めて実施します。また、対策の実施後は効果を確認し、必要に応じて対策の見直しを行いましょ。対策の進め方は裏面に記載していますので、参考にしてください。

## ▶ 何か支援は受けられますか？

厚生労働省では、以下の支援事業を実施しています。ぜひ、ご利用ください。

### 厚生労働省が実施する支援事業

#### ① 屋外喫煙所や喫煙室などの設置にかかる費用の助成（受動喫煙防止対策助成金）

対象事業主：すべての業種の**中小企業**事業主  
助成率：1 / 2（上限200万円）  
問い合わせ先：事業場のある都道府県労働局の健康安全課または健康課

#### ② 受動喫煙防止対策の技術的な相談の受付（電話相談・実地指導）（無料） 周知啓発のための説明会の開催、企業・団体の会合への講師派遣（無料）

対象事業主：すべての規模・業種の事業主  
相談ダイヤル：050-3537-0777  
事業委託先：一般社団法人 日本労働安全衛生コンサルタント会（平成28年度）

#### ③ 空気環境の測定機器（粉じん計、風速計、一酸化炭素計、臭気計）の貸出し（無料）

対象事業主：すべての規模・業種の事業主  
受付ダイヤル：03-3635-5111（FAX 050-3730-9375）  
事業委託先：柴田科学株式会社（平成28年度）

改正法や関係通達、支援事業の内容について、詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/anken/kitsuen/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anken/kitsuen/index.html)

職場 受動喫煙

検索



# <職場の受動喫煙防止対策の進め方>

## (1) 現状把握と分析

- ◆ 以下の例などを参考にして、事業者と事業場に関する情報を集め、求められる対策や実施するための課題などを検討しましょう。
- ◆ なお、**妊娠している方、呼吸器・循環器疾患のある方および未成年者は**、受動喫煙の影響を受けやすい懸念があるため、**格別の配慮が必要です**。

### 現状把握で収集する情報の例

- ① 特に配慮すべき労働者の有無  
(例：妊娠している方、呼吸器・循環器に疾患のある方、未成年者)
- ② 職場の空気環境の測定結果
- ③ 事業場の施設の状況  
(例：事業場は外壁に接しているか、事業場は賃借か、消防法や建築基準法などの他法令による制約はあるか)
- ④ 労働者や顧客の受動喫煙防止に対する理解度、意見・要望
- ⑤ 労働者や顧客の喫煙状況

## (2) 具体的な対策を決める

- ◆ (1) の分析の結果をふまえて、具体的な対策 (**実施可能な対策のうち、最も効果的なもの**) を決定します。  
施設設備の「ハード面」と、計画や教育などの「ソフト面」の対策を効果的に組み合わせましょう。

### 施設設備 (ハード面) の対策例

- ・敷地内全面禁煙
- ・屋内全面禁煙 (屋外喫煙所)
- ・空間分煙 (喫煙室)
- ・十分な換気 (飲食店など)

### 計画や教育など (ソフト面) の対策例

- ・担当部署の決定
  - ・推進計画の策定
  - ・教育・啓発・指導
  - ・周知・掲示
- ※ソフト面の対策は組み合わせて実施すると効果的です

- ◆ **対策の決定や計画の策定にあたっては、衛生委員会 (安全衛生委員会) で調査・審議を** しましょう。

※衛生委員会がない事業場も、関係労働者の意見を聞くようにしましょう。

## (3) 対策を実施する・点検する・見直す

- ◆ 「事業者および事業場の実情」は時間とともに変化するので、必要に応じて、対策の内容を見直しましょう。
- ◆ 事業場内に喫煙可能な区域 (例：喫煙室) がある場合は、定期的に空気環境の測定を行いましょう。

### 空気環境の目安

- ① 浮遊粉じん濃度 : 0.15 mg/m<sup>3</sup>以下  
※飲食店などで換気を行う場合、70.3×(席数) m<sup>3</sup>/時間以上の換気量が目安
- ② 一酸化炭素濃度 : 10 ppm以下
- ③ 喫煙室内に向かう気流 : 0.2 m/秒以上 (煙の漏れ防止のために必要な気流)

- ▶ 対策の実施方法や測定方法の例は、平成27年5月15日付け基安発0515第1号通達に記載されています。
- ▶ 「職場における喫煙対策のためのガイドライン」(平成15年5月9日付け基発0509001号)は廃止しました。