

～いのち支えるはなまき～
一人でも多くの自殺を防ぐために

花巻市自殺対策計画を 策定しました

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)



ご存じですか？ 受動喫煙の害

受動喫煙防止が マナーからルールに 変わります

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)



■健康増進法の改正によって変わること

事業所・ホテル・旅館・飲食店など
令和2年4月から
原則屋内禁煙

学校・医療機関・行政機関などは
本年7月1日から敷地内禁煙



多くの施設で
屋内または敷地内が
禁煙になります



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が
必要になります



喫煙室には
標識掲示が
義務付けされます



20歳未満の人は
喫煙エリアへ立ち入り
禁止になります

**「ちょっとおせっかい」が命を守る
ゲートキーパー**
さまざまな要因で自殺に追い込まれる本市は、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、「花巻市自殺対策計画」を策定しました。
同計画に基づき、本年度から令和5年度までの5年間、一人でも多くの自殺を防ぐため、さまざまな取り組みを実施します。
本市の自殺死亡率率は27・1
日本の自殺者数は年々減少していますが、現在も年間2万人以上の人が亡くなっています。
本市の平成29年度の自殺者は26人。自殺死亡率(人口10万対)は27・1となっており、国の16・4、県の21より上回っている状況が続いています。
自殺には、健康や人間関係の問題のほか、さまざまな社会的要因が複雑に関係しているといわれています。
このため、自殺を個人の課題としてではなく、地域全体で包括的に対策を進めていく必要があります。

ゲートキーパーの役割

身近な人の変化に「気付き」、「声を掛け」、専門家など相談に乗ってくれる人へ「つなぐ」役割があります。



れた人に多く共通することは「悩んでいたが、相談できなかった」ことです。その小さな悩みが積み重なり、最終的に死ぬしかないという病的な気持ちに追い込まれていくといわれています。
そこで、自殺の一次予防として注目されているのが「ゲートキーパー」です。

■**加熱式たばこは大丈夫？**
加熱式たばこは、タバコの葉を電気で加熱して蒸気が発生させ、

■**受動喫煙はなぜ悪いの？**
たばこの煙には5千種類以上の化学物質が含まれ、そのうち70種類以上に発がん性があるといわれています。
喫煙者の周りにいる人が吸い込む煙には、たばこを吸う本人が吸い込む煙より多くの有害物質が含まれます。受動喫煙により病気になるリスクは、脳卒中・肺がんが1・3倍、虚血性心疾患が1・2倍、乳幼児突然死症候群が4・7倍に上がることが科学的に証明されています。

平成30年7月に改正健康増進法が施行され、受動喫煙を防ぐための法律が変わりました。
今回の法改正は、受動喫煙で健康影響が大きい子どもや患者などに特に配慮されています。「望ましい受動喫煙」をなくすことを基本的な考え方としているこの法律。東京2020五輪・パラ大会までに段階的に施行される予定です。

ニコチンを吸い込むものです。
ニコチン以外の化学物質量は少ないとはいえ、紙巻きたばこと同程度のニコチンが含まれます。
見えづらいですが、加熱式たばこからも煙や蒸気が発生し、受動喫煙は起こります。

■**禁煙にチャレンジしませんか**
喫煙者の多くは「ニコチン依存症」になっているため、たばこをやめにくいことが分かっています。禁煙に取り組もうと思ったら、医師に相談することをお勧めします。比較的「楽に」「より確実に」「あまりお金をかけずに」禁煙に取り組むことができます。
禁煙は何歳でも遅すぎることはありません。あなたや周りの人の健康のためにも、禁煙にチャレンジしませんか。
※市内で禁煙外来を開設している医療機関を市ホームページ(健康・医療・福祉)に掲載しています。

改正健康増進法について詳しくは厚生労働省ホームページ(<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>)をご覧ください

ゲートキーパーには、特別な資格が不要で、どなたでもゲートキーパーとして活動することができます。
本市では、ゲートキーパーの活動を学ぶ養成講座を開催しています。講座の実施を希望する場合は、健康づくり課までお問い合わせください。

こころの体温計

市では、ストレス状況を簡単にチェックできる「こころの体温計」サイトを開設しています。日々のセルフチェックにご活用ください。
【ホームページ】 <https://fishbowlindex.jp/hanamaki/>
※スマートフォンの場合は下記QRコードからご覧いただけます



「あなたに寄り添う電話帳」

本市では、相談窓口・連絡先を子育てや暮らしなどに分類し、一覧にした「あなたに寄り添う電話帳」を配布。健康づくり課や各振興センターなどに設置しています。

