にいがた スイッチ テン

2025年5月配信

テーマ たばこ

始めませんか？ 職場での受動喫煙対策＆禁煙支援

受動喫煙対策 例

◆喫煙器具(灰皿など)の撤去

◆喫煙専用室の整備

屋内に専用室がある場合は、
以下の基準を守る義務があります。
①20歳未満は立入禁止
②喫煙可能場所である旨の掲示
③たばこの煙を専用室から出さない

詳しくはこちらから
ご確認ください →

※屋外においても、受動喫煙への配慮が必要です

◆社用車禁煙

◆屋内禁煙・敷地内禁煙

禁煙支援 例

◆ノースモークデーを設定

スワン(吸わん)デーとして
月1回設定している事業所も！

◆禁煙サポートのための制度を導入

・禁煙外来、専門医の紹介
・治療費や禁煙補助剤購入費
　の一部補助
・禁煙講習会の実施

◆禁煙チャレンジの実施

禁煙成功者に奨励金や
商品券を支給している例も！

ハイチェッカー 活用しませんか？

今年度から肺年齢を測定できる
ハイチェッカーの貸出を始めました。

長年たばこを吸っている人や受動喫煙に
さらされている人は、肺の機能が低下します。

自身の肺年齢を知り、
肺の健康状態を確認するきっかけとして、
ぜひご活用ください！

※貸出は「新潟市健康経営認定事業所」のみが対象です。

詳細はこちら↓

テーマ お口の健康

6/4～6/10は 歯と口の健康週間

毎日の歯みがきに ＋α セルフケア３つのポイント

1.歯磨き粉を使用し、うがいは軽く

歯磨き粉はフッ化物配合のものがよいです。薬効成分
を全部流すのはもったいないので軽いうがいがおすすめ。

2.デンタルフロスや歯間ブラシを使おう

歯と歯の間には「歯垢(プラーク)」が付きやすい！
使用すると歯周病のリスクが半減するというデータも。

3.甘味(糖分)はほどほどに

むし歯予防には、おやつや飲み物などでとる
甘味(糖分)の総量を減らすこと、飲食する回数を
減らすことが大切！

痛い…変だな…と感じる前に！ 定期的に歯科健診を

むし歯や歯周病は
気づかないうちに進行します

かかりつけ歯科医で定期的なケアを

＼＼ 新潟市の歯科健診を活用ください //

成人歯科健診　対象　40歳・50歳の方

お口の健康チェックと歯周病の早期発見・予防のために
歯科健診を実施しています。
対象者には受診券（ハガキ）を郵送しています。

自己負担：500円

詳細はこちら

妊婦歯科健診　対象　妊婦

妊娠中は、女性ホルモンのバランスや、つわりによる
お口のお手入れ不足などから、歯周病が悪化
しやすい時期です。

自己負担：なし

詳細はこちら

発行　新潟市保健所健康増進課　TEL 025-212-8166 / E-mail kenkozoshin@city.niigata.lg.jp