

## ❀なくそう望まない受動喫煙❀

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。今後、段階的に多くの人が利用する全ての施設で、**原則屋内禁煙**が義務付けられます。

2019年7月から、第一種施設（病院、学校、行政機関庁舎など）は、敷地内禁煙となりました。

第一種施設適用  
ルールの概要



2020年4月から、飲食店など多くの施設においても喫煙に関するルールが変わります。

【問い合わせ】 千葉県野田健康福祉センター

## ❀受動喫煙対策助成制度についての紹介❀

中小企業が、受動喫煙防止のために喫煙室等を設置・改修する場合、費用の2分の1（飲食店は3分の2）を国が助成する制度（受動喫煙防止対策助成金）があります（上限は100万円）。

詳しくは、千葉県労働局健康安全課（電話 043-221-4312）までお問合せください。

【問い合わせ】 柏労働基準監督署



## ❀良い眠りのために❀

睡眠については、厚生労働省が「健康づくりのための睡眠指針」を策定するなど、睡眠は食事・運動と並ぶ健康の3要素と言われ、悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？

不眠、睡眠不足が続くと、仕事や学習の生産性を低下させるだけでなく、生活習慣病やうつ病などへの影響もきかれます。まずは自分の生活リズムや睡眠習慣を知り、見直すことが大切です。

適切な睡眠時間の目安は6~8時間といわれていますが、個人差もあるため、自然に眠れて日中眠くて困ることがない程度の時間が目安といわれています。

夜勤があると睡眠時間が不規則になりがちです。午前中は横になって仮眠をとり、それ以降眠い場合は15分程度の仮眠が良いようです。

●朝の対策	●休日の対策	●夜の対策
寝つきが悪い人は <b>毎朝 一定の時刻に起きる</b>	平日との起床時刻の差を 2時間以内に	適温で入浴
起きたら カーテンを開けて 太陽の光を浴びる	朝起きたら 太陽の光を浴び 朝食(少量でもよい)をとる	簡単なリラックス法(呼吸法・筋しかん法)
	眠い場合は 昼寝をする (2時間程度まで)	寝つけなかったら 寝床を離れ リラックスできること
		睡眠薬がわりの寝酒は <b>×</b>

【問い合わせ】 小張総合病院 健診センター

資料：NHK 健康チャンネル