

保健
だより

5月31日は世界禁煙デー!

世界禁煙デーは、WHO（世界保健機関）がタバコのない社会の実現をめざし、禁煙やタバコと健康に関するキャンペーンを行っており、**ノータバコデー**（その日1日だけは、タバコを吸わない日にする）の実践を推奨しています。

日本でも1992年（平成4年）から、5月31日の世界禁煙デーから始まる6月6日までの1週間は禁煙週間と定め、禁煙に関する啓発活動が行われています。

望まない受動喫煙をなくそう！ マナーからルールへ



けむいモンと沖縄県のけんぞう君
「なくそう望まない受動喫煙」
検索してみよう！

2020年4月1日より、飲食店を含むほとんどの施設（事業所）は原則屋内禁煙となりました。利用施設の表示に従い、望まない受動喫煙をなくしていきましょう。

【改正のポイント】

- 1 多くの施設において、原則**屋内禁煙**になりました。
学校・児童福祉施設、病院・診療所、行政機関の庁舎などは『敷地内禁煙』となっています。
- 2 20歳未満の方は喫煙エリアへの立入禁止。
たとえ従業員であっても、喫煙エリアへの立ち入りは禁止されています。
- 3 屋内での喫煙は喫煙室限定。喫煙のためには、喫煙室の設置が必要です。
- 4 喫煙室には標識の掲示が義務付けられています。
喫煙室には種類がありますので、標識を確認して利用しましょう。



○ 喫煙はできる
× 飲食はできない

○ 喫煙も飲食もできる
※加熱式タバコに限定

加熱式タバコは健康被害が無いとは言えません

従来の紙巻きタバコはタバコ葉を燃やして吸うため、たくさんの煙が発生するのに対し、加熱式タバコはその名の通り、タバコ葉を「加熱」して蒸気を生じさせる仕組みとなっています。加熱式は、紙巻きタバコに比べ煙は低減できますが、発生させた蒸気にはニコチンが含まれているため、健康被害が無いとは断言できません。

リキッド（液体）を加熱して蒸気を吸う電子タバコもありますが、現在日本ではタバコ葉を使用しない（ニコチンが入っていない）リキッドの販売はされていません。

急にタバコをやめることは難しくても「今から禁煙」を1分、1時間、1日…と積み重ねると、記録更新＝禁煙の達成です。「今」から禁煙を始めてみませんか。



全教室
無料

うるみんの健康教室!

自分にあったフィットネスプログラムで健康生活をはじめませんか。

問合せ先/申込先
健康支援課 ☎973-4960

動作法教室 (定員:12名)

- 募集期間: 5月1日～28日
- 期間: 6月1日～7月6日 午後2時～3時30分 (全7回・毎週火曜)
- 場所: 石川保健相談センター1階
- 対象: ①19歳～74歳の市国保加入者(以外は要相談)
②健診を受けた方、受ける予定の方
③運動制限のない方(基礎疾患のある方は要相談)
④膝痛、腰痛、肩こり等のある方、予防の為

- **うるみんスタジオエクササイズ教室 (定員:20名)**
体脂肪・血圧・血糖値やコレステロールが気になり始めた働き盛り世代のための運動教室です!
■ 期間: 6月4日～8月6日 午後7時30分～8時30分 (全10回・毎週金曜日・託児あり)
- 場所: うるみんスタジオ
- 対象: ①19歳～64歳の運動制限・基礎疾患のない市民
②令和2・3年度の健診を受けた方

- **うるみんトータルフィットネス教室 (定員:20名)**
ストレッチ、筋トレ、水中運動、ウォーキングの基本を全て体験できます。初心者にもやさしい運動教室です。
■ 期間: 6月7日～8月9日 午後2時～3時 (全10回・毎週月曜)
- 場所: うるみんスタジオ・プール・フィットネスセンターなど
- 対象: ①40歳～74歳の運動制限・基礎疾患のない市民
②令和2・3年度の健診を受けた方

- **うるみん水中エクササイズ教室 (定員:20名)**
水の浮力によりヒザや腰に負担が少なく、しかも安全に筋肉がきたえられます! 働き盛り世代の方におすすめの運動教室です。
■ 期間: 6月2日～8月4日 午後7時30分～8時30分 (全10回・毎週水曜・託児あり)
- 場所: うるみんプール
- 対象: ①19歳～64歳の運動制限・基礎疾患のない市民
②令和2・3年度の健診を受けた方

- **コンディショニング教室 (定員:12名)**
腰痛や関節痛などで動かしづらさを感じている方やカラダのゆがみが気になる方のための運動教室です。
■ 期間: 5月26日～7月28日 午前11時20分～正午 (全10回・毎週水曜)
- 場所: うるみんスタジオ
- 対象: ①19歳～74歳の運動制限・基礎疾患のない市民
②令和2・3年度の健診を受けた方
※申込時に健診結果をお持ちください。

- **出張ウォーキング教室 (定員:個人・グループ10名まで)**
■ 募集期間: 5月1日～令和4年3月末まで
- 場所: 市内運動施設等へ出張指導
- 対象: 19歳～74歳の市国保加入者(以外は相談)
健診受診者・予定者 運動制限のない方 (健診結果の確認が必要です。)

赤十字奉仕団員として活動してみませんか?



赤十字奉仕団とは「赤十字のボランティア活動を通じて地域社会に貢献したい」という思いを持った人々が集まり結成された地域のボランティアの組織です。年齢や性別は問わず、地域でのボランティア活動にご興味ある方は、福祉総務課までお問い合わせください。

【問合せ先】福祉総務課 ☎989-0203