



健康だより

すすめよう！丹後のたばこ対策

- ・学校の敷地内禁煙はすすんだ！ 宮津市 H15.4～ 京丹後市 H18.4～
- ・電車の禁煙もすすんできた。 KTR 北近畿タンゴ鉄道やJR特急列車も全面禁煙に！
- ・病院敷地内禁煙もすすんでいる！ 府立与謝の海病院、丹後中央病院 など
- ・官公庁やスーパーなども分煙

健康長寿たんご会議の総会で

～たばこ論議～



◎老人会も会議中は禁煙。
しかし休憩時間になると煙もうもう。歳をとると止めるのがむずかしい。体が悪くなり入院するとやめられるが。

◎電車で喫煙している高校生に注意するが、女生徒の方が聞いてくれない。
◎たばこを止めると太ると言われ禁煙をためらう人もいるが本当なのか知りたい。

◎地域の自治会でも会議中は吸わないよう若い人から意見が出ている。公民館など子どもも利用する施設なので配慮が必要。飲食店も同じ。

◎職場は分煙が主流。喫煙者からはたばこ税を払っているのにと言われるが、体をこわすと家族はもとより企業にも大きな損失。



◎学校敷地内禁煙は守られているが、社会体育や学校行事などのとき、溝にポイ捨てる人もあり、マナーを守ってほしい。



もっとすすめる 丹後のたばこ対策！！

一番大切なのは
相手を感じる気持ち♪



たばこ問題は吸う人だけの問題ではありません。
吸いたくなる仕組みを理解し、たばこ問題を家庭や
地域であと一歩進めましょう。

たんご会議 今年の目標

- ・施設におけるたばこ対策の調査
- ・たんご会議に参画する49団体が共同してたばこ問題を考え実行します。
- ・たばこ学習会に保健所講師を派遣

学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを

健康増進法
第25条

利用する者について、受動喫煙（室内又はこれ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）を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。

健康長寿たんご会議

活動計画

先日4月26日、4年目を迎えた丹後地域府民会議の総会をアグリセンター大宮で開催。今年度の活動計画が決まりました。また、今年度から名称を変更しました。みなさんのご提案をお待ちしています。



タンゴ・歩っと・キャンペーン

- ① 転倒予防アドバイザー第2期生の養成（人生これから部会）
- ② タンゴ・歩っと・ラリーの実施（ステップ花盛り部会）
- ③ 食育交流講演会 思春期編（わくわくモリモリ部会）
- ④ メタボリックシンドローム講演会
- ⑤ 地域と職域をつなぐ健康づくりのスタート
- ⑥ 公民館など公的な場所のたばこ調査



転倒予防体操音楽編 DVDを作りました

音楽によって楽しく筋力・バランス力アップができる体操です。世界に1つだけの筋トレ、保健所ズンドコ節など



地域のアドバイザーさんも利用し、楽しく普及していただいています。

DVDは市町等に配布予定です。貸し出し可能 くわしくは次号健康だよりで。

禁煙週間 5月31日～6月6日 「無煙環境を考える」

すこやか日記

5月の^{はえ}蠅と書いてうるさい（五月蠅）と呼ぶそうだが5月は田植えの季節。古くは早苗月（さなへつき）と呼ばれそれが短くなって皐月（さつき）と美しく呼ばれている。気候も良く運動やスポーツを楽しむのに適した季節。

今まで家の中でごろごろしていることが多かった私はズボンがきつく腹まわりが大き

くなったことを実感。その解消のため最近始めているのがウォーキングの一種でスローピング。

週に何回かは早朝妻と一緒に近くの神社もしくは寺院までの坂道に出かける。2つのコースがあり、どちらに行くかはその日の気分。

スローピングとはその名のとおり階段や坂道（スロープ）

を上り下りすることで平地に行くより足腰の筋肉に負担がかかる。ゆるやかな坂道でも平地の2倍の運動強度になり早朝短時間で行うのは好都合。また、途中、人通りのない平地では後ろ向きウォーキングなど取り入れ普段使わない筋肉を使うように心がける。それで腹まわりは細くなったかって？それは秘密。

（中し）