



### 5月31日世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間



望まない受動喫煙をゼロに！

喫煙は、がんや脳血管疾患などの生活習慣病、呼吸器疾患などに深刻な影響を与えます。また、受動喫煙（たばこを吸っていないのに、たばこの煙を吸わされてしまうこと）も健康に大きな影響を与えることが明らかになっています。

吸わない環境が、みんなの健康を支えます

〈受動喫煙によってリスクが高まる病気〉

- ・肺がん
- ・虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）
- ・脳卒中
- ・乳幼児突然死症候群

この4疾患について、受動喫煙が原因で死亡した人数は年間約1万5,000人と推計されています。

〈受動喫煙と関係する可能性がある病気〉

- 大人…乳がん、COPD（慢性閉そく性肺疾患）、喘息の発症と重症化
- 胎児・子ども…低出生体重・胎児発育遅延、う歯（虫歯）、中耳炎、喘息の発症と重症化

禁煙によってご自身と周りの人の健康を守りましょう。



### 毎日の生活でポイントを貯めてお得をゲット！ 岐阜県健康・スポーツポイント事業

「健診の受診」や「ウォーキング、スポーツイベント」への参加など、健康づくりに取り組むとポイントを獲得でき、一定のポイントが貯まると、うれしい特典が受けられます。

参加方法

#### ①チャレンジシートの取得またはアプリのダウンロード

チャレンジシート：保健センターやまちづくりセンターで配布しています。

スマホアプリをダウンロード：二次元コードから



#### ②健康づくり活動を継続的にを行い、ポイントを獲得

スポーツイベントや健康教室への参加、ウォーキングや各種健診・検診の受診など、健康づくりに取り組むと所定のポイントが加算されます。



#### ③ポイントが貯まったら、特典をゲット！

特典① 協力店でお得な特典が受けられる「ミナモ健康スポーツカード」をゲット！

達成したチャレンジシートを保健センターへ提出すると、ミナモ健康スポーツカードを交付します。スマホアプリで達成した場合は、アプリ上にカードが表示されます。



特典② 抽選で健康グッズや県産品が当たります！

達成したチャレンジシートを保健センターへ提出すると、抽選応募はがきをお渡しします。スマホアプリで達成した場合は、自動的に抽選に申込されます。



### からだやこころの健康相談



心身の健康や栄養のことなど、悩みを相談しませんか。血圧測定、体組成計による測定もできます。

- ▶と き／5月11日(月) ①午前9時30分から ②午前10時30分から

- ▶ところ／保健センター
- ▶持ち物／健康手帳(お持ちの人)、みそ汁(大さじ1杯程度、塩分測定希望者)
- ▶申込期限／5月7日(木)

こころのストレスチェックと相談先を確認できます。



### 乳幼児すこやか相談

子育てについて、悩みを相談しませんか。身体測定もできます。

- ▶と き／6月2日(火) 午前9時15分～11時
- ▶ところ／保健センター
- ▶対 象／乳幼児
- ▶持ち物／母子健康手帳
- ▶予約方法／二次元コードから (当日予約のみ電話)



### 栄養教室

地域の中での健康づくりを目的に、食生活改善を進めていくボランティア「食生活改善推進員」を養成します。「食」に関心がある、友達づくりがしたい、ボランティアをしてみたい人などの参加をお待ちしています。

- ▶と き／5月29日(金)、6月26日(金)、7月24日(金)、8月28日(金)、9月25日(金) 全5回 いずれも午前9時30分～午後1時

- ▶ところ／保健センター
- ▶対 象／町内在住の人(原則、全日程参加できる人)
- ▶定 員／10人(先着順)
- ▶受講料／1,500円
- ▶内 容／講話と調理実習
- ▶申込期限／5月14日(木)

### プレママキッチン

食事やおっぱいについて学び、ママ友づくりもしませんか。

- ▶と き／5月19日(火) 午前10時～午後1時
- ▶ところ／保健センター
- ▶対 象／妊婦(家族の参加も可)
- ▶定 員／8人(先着順)
- ▶内 容／・お腹の赤ちゃんにもやさしい食事作り  
・妊娠中から産後の食事やおっぱいの話
- ▶持ち物／母子健康手帳、母子健康手帳副読本、エプロン、三角巾、マスク
- ▶申込期間／5月12日(火)
- ▶予約方法／二次元コードから



▲予約はこちら

### 暑さに負けない！ 今日からできる熱中症対策

【熱中症の予防行動】

- 暑さを避ける
  - ・エアコン等で室温をこまめに調節する。
  - ・遮光カーテンやすだれの利用、打ち水をする。
  - ・日傘、帽子を利用する。
  - ・吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服を着用する。
  - ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。
  - ・体調が悪い場合は外出を避ける
  - ・クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を利用する。

○こまめな水分補給

- ・室内でも外出時でものどの渇きを感じていない時にも、こまめに水分補給する。

○熱中症に関する情報をチェック

- ・ニュース、環境省のホームページ、防災行政無線などで、熱中症特別警戒情報について把握する。

△熱中症特別警戒情報が発表されたら△

- ・普段以上に「熱中症予防行動」を実践する。
- ・不要不急の外出は控える。
- ・外での運動は、原則中止や延期をする。
- ・熱中症リスクの高い高齢者、子ども、持病がある人、肥満の人、障がいがある人には、エアコンの使用や水分補給をするよう気にかけて声をかける。



▲熱中症予防情報サイト(環境省)



▲町クーリングシェルター一覧