



ヘルスイنفォメーション

# Health Information

## お知らせ

### ■ しもつけ健康マイレージを開始します

健康づくりと運動習慣を促進するため「しもつけ健康マイレージ」を今年も始めます。ポイントを貯めながら、楽しく健康づくりに取り組みましょう。

必須項目をすべてクリアした方には記念品をプレゼント！

#### ■ポイントを貯める期間

5月1日(日)~令和5年3月31日(金)

#### ■提出期間

7月1日(金)~令和5年3月31日(金)  
(当日消印有効)

#### ■対象者

20歳以上で市内在住(ポイントカード提出時点)の方

#### 参加方法

- ・健康診断の受診
- ・日々の健康づくりチャレンジなど、ポイントの対象になる活動を行い、カードにポイントを貯めましょう。記念品の内容など、詳しくは広報しもつけ6月号に掲載予定です。

#### ■カードの入手方法

- ・公民館、保健センター、健康増進課で配布
- ・広報しもつけ6月号と市ホームページに掲載



### ■ ラジオ体操用ラジオまたはCDを支給

ラジオ体操を推進するため、ラジオ体操を実施する団体に、ラジオ本体1台またはラジオ体操用のCD1枚のどちらかを支給します(1団体につき1回)。

#### ■支給の条件

- ・5人以上の市民で構成される団体であること
- ・月2回以上、ラジオ体操を実施できること
- ・市が行う健康に関するアンケートに協力できること

#### ■申込方法

支給申請書と実施計画書を健康増進課に提出

### ■ 不正けし・大麻の撲滅にご協力を

けしの仲間には、法律で栽培が禁止されている「不正けし」があります。

毎年、県南健康福祉センターの管内でも、観賞用として栽培されている不正けしや、雑草に混ざって自生している不正けしが多く見つかります。

また、大麻は、許可なく栽培することはできません。

不正けしや大麻を発見したときや、植えて良いけしか否か迷ったときは、県南健康福祉センターにご連絡ください。

#### ■問い合わせ先

県南健康福祉センター  
☎(22)6119

### ■ 5月31日は世界禁煙デー

喫煙は、がんや脳卒中、心臓病など、様々な病気にかかる可能性を高めます。また、受動喫煙による周囲の人への健康被害も大きな問題です。

WHO(世界保健機関)は平成元年に、毎年5月31日を「世界禁煙デー」としました。これを受けて、厚生労働省は平成4年から、世界禁煙デーからの1週間(5月31日~6月6日)を「禁煙週間」と決めました。

#### 吸わないで たばこの煙

令和2年4月から、受動喫煙防止を目的として、飲食店や事業所などの多くの人々が利用するすべての施設で、原則、屋内禁

煙が義務づけられました。

たばこの先から出る煙(副流煙)には、喫煙している本人が口から直接吸い込む煙(主流煙)の2倍から4倍高い濃度の有害物質が含まれています。

市内には、保険診療による禁煙治療をおこなっている医療機関がいくつもあります。

「やめたいけどなかなかうまくいかない」と悩んでいる方、この機会に禁煙治療を受けてみませんか？

※詳しくは市ホームページへ。

