

2018年

# 5月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：H30.5.1

今年も！

## 新庄かむてん健康マイレージ



かむてん©新庄市×富樫義博

市民の皆様の主体的な健康づくりを応援するものです。健康づくりの取り組みをポイント化し、楽しみながら健康寿命を伸ばし、お得な特典もうけられます。

5/1スタート



20歳以上新庄市民の方なら  
どなたでも参加できます!!

### ★ポイントカードをもらう

健康課窓口、健康教室、健康診断・市民プラザ・わくわく新庄・萩野地区公民館・市体育館・わらすこ広場・老人福祉センター・最上検診センター・保健センター等で配布

### ★50ポイントをためる

#### ①～③ すべてからポイントをためる

- ① 特定健診・がん検診を受ける 10ポイント
- ② 健康目標をたてて実践する 20ポイント
- ③ 健康教室、イベント※に参加する 10ポイント

※イベントの詳細はポイントカードをご覧ください。

※ボーナス事業は 20ポイント

- 市民健康福祉まつり (6/23 土)
- 新庄いものこハーフマラソン (10/28 日)

### ★50ポイント達成！

★ 昨年は 503 名の方にご応募いただきました。

健康課で **交換・応募** で **特典** を受ける

#### 特典 1：全員に進呈

- ① 「やまがた健康づくり応援カード」 ② 「記念品」(健康タオル)

※「やまがた健康づくり応援カード」とは県内の協力店に提示すると、サービスや特典が受けられます。

2/15締切

#### 特典 2：抽選で 52 名様にプレゼント!!

- ▼ 血圧計 2名 ▼ 新庄産つや姫 2kg 10名 ▼ 健康グッズ 40名

新庄市健康課健康推進室 ☎0233-22-2111(内線 516)

世

界

禁

煙

デ

ー

5/31

禁

煙

週

間

5/31

~6/6

## 2018 禁煙週間テーマ

「2020年、受動喫煙のない社会を目指して」  
 ~たばこの煙から子ども達をまもろう~



### 受動喫煙による周囲への健康被害

受動喫煙による周囲への健康被害は科学的に明らかになっています。受動喫煙による年間死亡数は1万5千人と推計されており、受動喫煙防止の早急な対策が求められています。

換気扇下の喫煙やベランダ喫煙では受動喫煙防止になりません。子どもの尿中の発がん物質量が換気扇下の喫煙では10倍、ベランダ喫煙では2倍との報告があります

胎児への影響

発育遅延・出生体重の減少

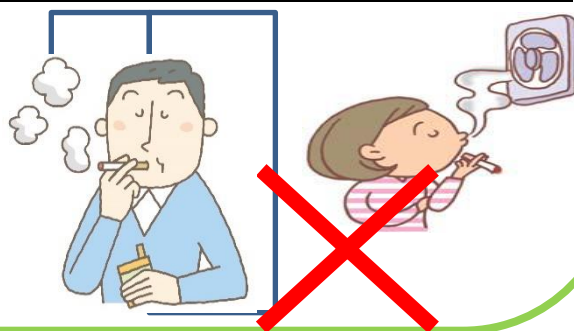
子どもへの影響

ぜんそく・呼吸機能低下・むし歯・中耳炎・乳幼児突然死症候群など

大人への影響

肺がん・虚血性心疾患・脳卒中・呼吸器への影響・COPD（慢性閉塞性肺疾患）など

たばこの煙から子ども達を守るために、『禁煙』に家族で取り組んでみましょう。きれいな空気を子ども達にプレゼントしましょう。



### ごそんじですかCOPD？

COPDは慢性閉塞性肺疾患と言われる、細い気管支が炎症を起こし、肺への空気の流れが悪くなる呼吸器系の病気です。

主な原因は長期にわたる喫煙で、最終的には日常生活もままならない状態になります。

**最も有効なのは禁煙です！**

