

いたばし健康プラン情報紙



健ちゃん通信

いたばし健康ネットワーク会議 事務局（健康推進課内）
電話：03（3579）2302

令和2年度 第3号
トピックス

- ★9月は板橋区健康月間！
- ★受動喫煙をなくそう！
- ★検診を受けよう！
- ★女性の健康力アップほか

「健ちゃん通信」は、皆さまの健康づくりの一助になる情報紙を目指しています。ご意見などお気軽に事務局までお寄せください。

マスクを着用していることが多いため、例年以上に残暑が厳しく感じられますね。自分が思う以上に体力が消耗していますので、意識して休養・休息をとりましょう。



9月は板橋区健康月間！

生涯にわたって健康な生活をおくるために

現在、流行中の新型コロナウイルス感染症は、手洗い・マスクや3密回避によりウイルスを体内に持ちこまないことが大事です。また、十分な睡眠とバランスの取れた食事や禁煙など、基本的な生活習慣の励行で、感染しにくい（入りこもうとするウイルスをはねのける）身体をつくることも重要です。

自分の身体に関心を持つと、体調の変化に気づきやすく、病気の早期発見・早期治療につながります。よい「健康習慣」を身につけ、継続しましょう。

区内5か所の健康福祉センターでは、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などの専門知識を持った職員が、区民の健康づくりを支援しています。区民健康なんでも相談（電話・来所）の実施、町会などの団体からの相談支援、健康情報の提供などを行っています。どうぞご利用ください。

【主な健康月間の催し】

①いたばし食育・健康づくり協カフェア 2020 ～おうちで食育～

パネル展示

- ▷日時＝9月8日（火）～11日（金）
9時～17時（最終日は15時まで）
- ▷場所＝区役所1階プロモーションコーナー

区ホームページで、
展示内容が
見れますよ！

健康づくり協力店野菜たっぷりメニュー紹介
★区公式インスタグラムで紹介しています。
ご覧ください★
販売期間＝9月7日（月）～9月11日（金）



②健康月間コーナー

～はじめよう つづけよう 心とからだの健康づくり～

ポスター・パネル展示

- ▷日時＝9月14日（月）・15日（火）9時～17時
- ▷場所＝板橋区役所1階プロモーションコーナー

～チェックしてみましょう～

「栄養・食生活」に関する行動目標

- 朝食を毎日食べる・欠食しない
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる
- 食事の塩分を減らす
- 野菜の摂取量を増やす
- 定期的に体重を量る



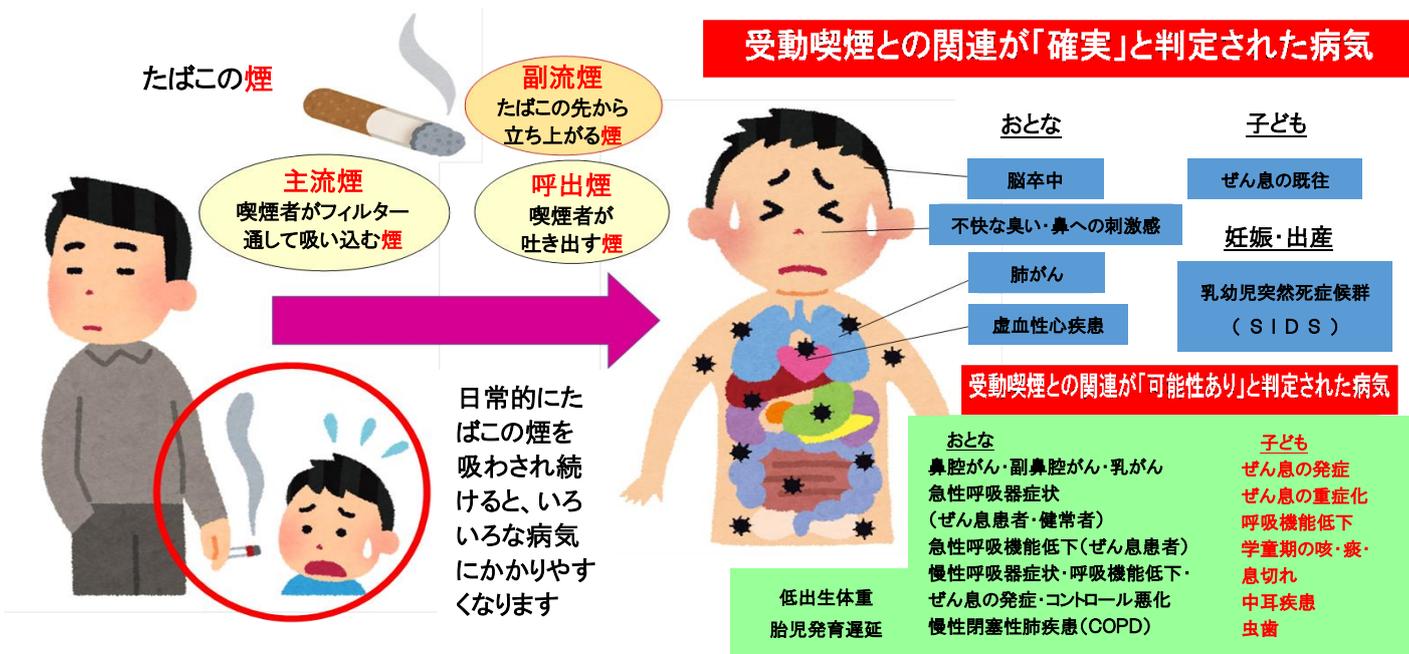
「健康づくりハンドブック2020年版」が完成しました。健康月間コーナーでも配布します。

受動喫煙をなくそう！

◆受動喫煙による健康への悪影響

本人が喫煙しなくても、たばこから立ち上る煙（副流煙）や喫煙者が吐き出す煙によって、結果的にたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と言います。

たばこの有害物質は、喫煙者が吸い込む煙（主流煙）よりも副流煙に多く含まれており、受動喫煙にさらされる機会が多い人は、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群にかかるリスクが高くなるなど、健康への悪影響を受けることが分かっています。



2020年4月1日より、たばこの受動喫煙の害を防ぐため、改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例により**屋内原則禁煙**となりました。その結果、**喫煙者が屋外に出て喫煙するようになり**、通行人や近隣の方から「たばこの煙を吸わされて困っている」と多くのご相談が寄せられています。

施設管理者の方へ

喫煙場所を設置する場合は、配慮義務があります！

喫煙場所を設置するときには、「周囲に望まない受動喫煙を生じさせることがない場所とするように配慮すること」が法律で義務付けられています。

たとえ敷地内に灰皿を設置していても、道路に面した場所などでは、人が通行する方向に煙が流れ出す可能性が極めて高くなります。こうした場合、区では「望まない受動喫煙」の恐れがあるとして、灰皿の移動や撤去についてお願いする場合があります。

喫煙者の方へ

改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例の規制外の場所（屋外や私有地）でも、喫煙する際には周囲の方に受動喫煙させないようご配慮いただきますようお願いいたします。

法律や都条例に関する問い合わせや相談窓口

東京都受動喫煙防止相談窓口

平日 9時～17時45分 ☎ 0570-069690

板橋区受動喫煙防止相談窓口 本庁舎南館 3階

平日 8時30分～17時 ☎ 03-3579-2707



板橋区女性健康支援センターは、生涯を通じた女性の健康づくりを応援しています！

女性の健康力アップを支援することは、家族や地域全体の健康力アップにもつながると考えています。女性がいつまでも生き生きとした毎日を送るための相談事業や情報提供を行っていますので、安心して相談できる拠点としてご利用ください。

動画なら
いつでもどこでも
学べます

【動画配信中♪】



ご自身の体調
に合わせて、日
常生活に取り入
れてみましょう

❖更年期講座

産婦人科医師が分かりやすく治療法についてお話しています。

❖座りながらできるストレッチ・筋トレ体操→運動不足解消に！

適度な運動は、自律神経の働きを活発にし、全身の血流改善につながります。

❖声を出してココロとカラダをリフレッシュ～声から魅力的な自分になる！～
→ボイストレーニングに関心がある方はぜひ！

❖今日から実践！心と身体のセルフケア方法～姿勢を正して、快適な
日常生活へ～→姿勢改善に！

❖実践しましょう！尿もれ予防体操

排尿は健康のバロメーターです。頻尿・尿もれなどのトラブルがあれば受診しましょう。



尿もれ予防
体操教室も
月1回開催中

動画配信について詳しくは・・・
女性健康支援センターのTwitterで！
今後も、新しい動画を配信予定～☆



女性健康支援センター
板橋区大山東町 32-15
板橋区保健所 5階
相談（電話・来所）：8時45分～17時
電話番号 03-3579-2306

検診を受けよう！

お休みしていた検診が9月から始まりました

新型コロナウイルス感染症の影響によりお休みしていた下記検診が9月から始まりました。この機会にぜひ受診しましょう！

実施期間
令和2年9月1日（火）
～令和3年2月28日（日）

	対象者	費用
胃内視鏡検査 (定員制・予約制)	50歳～70歳で前年度板橋区が実施する胃内視鏡検査未受診者	1,800円
子宮がん検診	20～29歳、または30歳以上で前年度板橋区が実施する子宮がん検診未受診者	無料
乳がん検診 (定員制・予約制)	40歳以上で前年度板橋区が実施する乳がん検診未受診者	1,000円



お申し込みは、板橋区役所 健康推進課検診申込窓口までご連絡ください

電話：03-3579-2319

受付時間：月曜日～金曜日（祝日、年末年始は除く）8時30分～17時



新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場に参加するための留意点



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ❖ 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しましょう
- ❖ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ❖ 症状がなくても**マスク**を着用しましょう
- ❖ こまめに、**水と石けん**で丁寧な**手洗い**を心がけましょう
- ❖ **1時間**に**2回以上**の**換気**をしましょう
- ❖ お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2m（最低1m）

～体操など身体を動かす時～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ❖ 熱中症予防のため、**こまめに水分補給**や**室温**を調整しましょう



～食べたり、飲んだりする時～

- ❖ 座席は、**横並び**で座るなどの工夫を行いましょう
- ❖ 料理は個々に分けて、**茶菓は個別包装されたもの**を選びましょう
- ❖ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくは
こちら

厚労省 高齢者 体操 検索