



健ちゃん通信

トピックス

- 世界禁煙デーが始まります
- 今すぐ開始！熱中症予防
- 令和6年度の健(検)診がスタート
- 「板ベジチャレンジ」に参加しよう
- いたばし健康ネット登録募集中

発行：健康推進課 健康づくり・女性保健係

※令和6年4月1日より、係名が「健康づくり係」から「健康づくり・女性保健係」に変わりました。

電話：03（3579）2727 ※電話番号は変更ありません。

「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めざしています。ご意見など、お気軽にお寄せください。

記事に関連する「いたばし健康プラン」の基本方針や区民の行動目標を



で示しています。

禁煙に取り組む

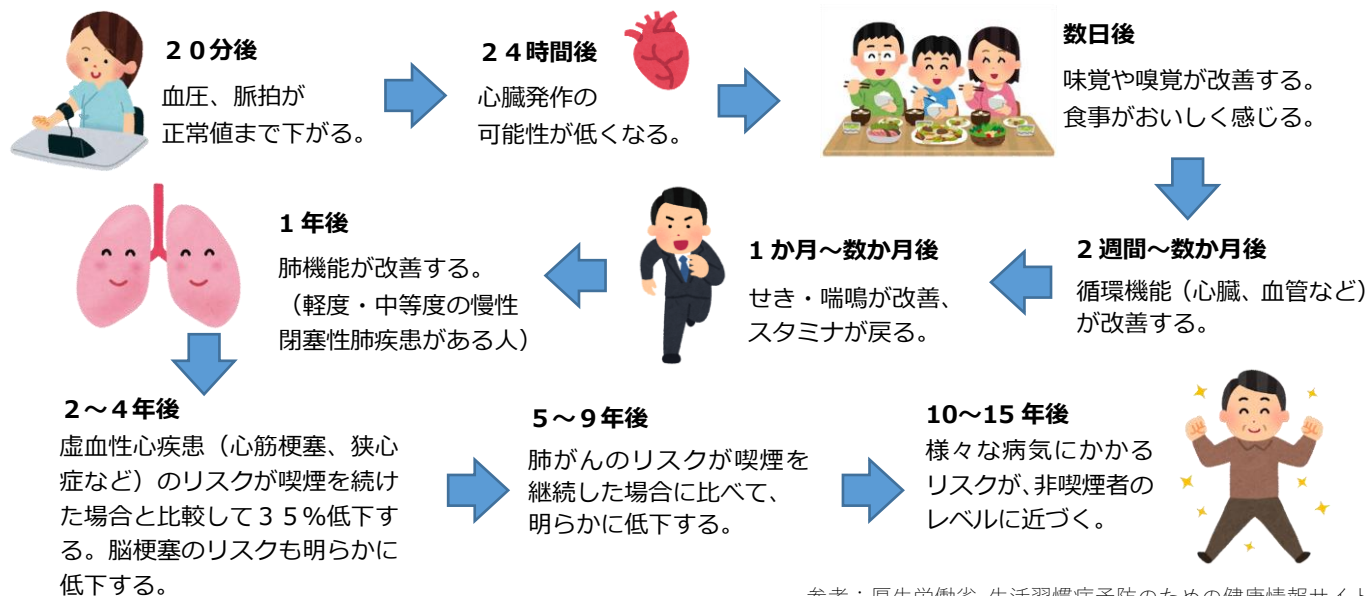
たばこの害(煙)から守る・
周囲に煙を吸わせない

世界禁煙デーが始まります

5月31日は世界禁煙デーです。5月31日から6月6日までを、日本では「禁煙週間」として、禁煙に取り組むよう呼び掛けています。喫煙者は、たばこを吸わない人よりも生活習慣病やがん、脳血管疾患、心臓病にかかりやすいことが知られています。この機会に、ご自分とご家族のために禁煙してみませんか。

◆ 禁煙のメリット① 自分と家族の健康

◎ 禁煙をすると… 例えばこんな良いことがあります！

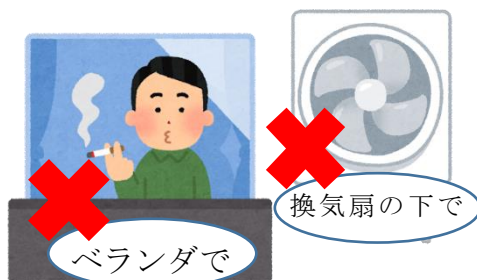


参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
e-ヘルスネット 禁煙の効果

◎ 家族に受動喫煙をさせるリスクが減少する

受動喫煙とは…

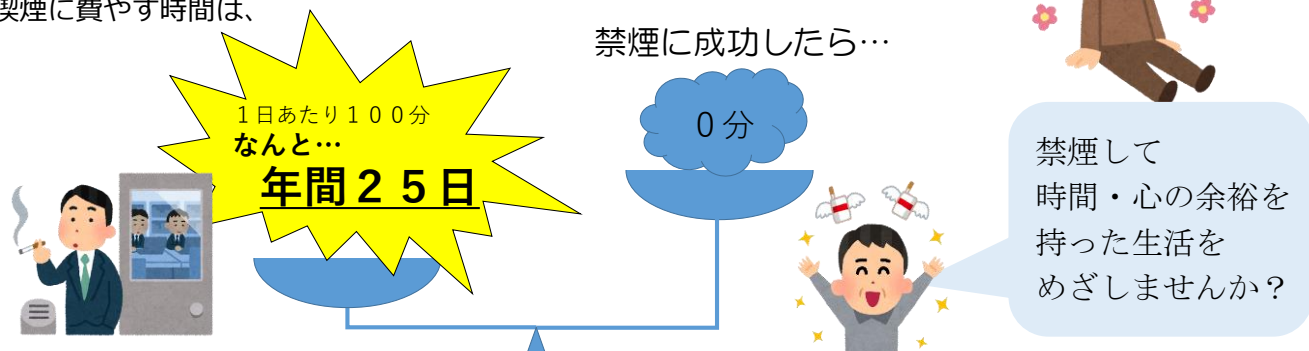
他人が喫煙した煙にさらされることを受動喫煙といいます。たばこの先から出る煙や、喫煙者の吐き出す呼気にも有害物質が含まれています。また、同じ空間にいらなくても喫煙者の呼気や手、髪の毛などには有害物質が残っていて、身近な人が受動喫煙してしまうと考えられています。



◆ 禁煙のメリット② 金銭的・時間的余裕が生まれる

◎ 時間のゆとりができる

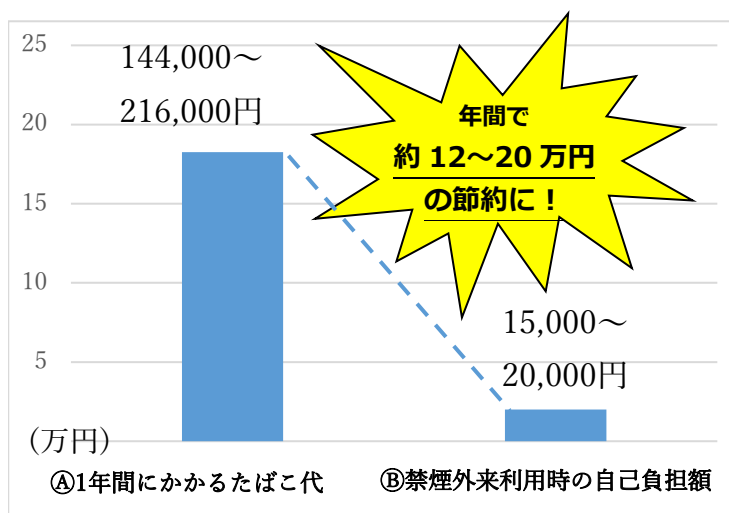
1 回の喫煙で 5 分、1 日 1 箱吸う人の場合、
喫煙に費やす時間は、



◎ 喫煙所を探す手間や時間がかからない

健康増進法改正で喫煙できるスペースが減少しています。喫煙所を探すことに時間を取られていませんか？

◎ 金銭的な余裕が生まれる



左のグラフは、

- ① 1 年間に 400 円～600 円のたばこを
1 日 1 箱吸った場合にかかる費用
- ② 8～12 週間、禁煙外来を受診し禁煙した
場合にかかる費用の目安（保険適用）を
比較したものです。

禁煙が続いたら、浮いた
たばこ代で、禁煙 3 か月や
6 か月などの節目に、ご褒美を
用意してもよいかもしれません。



■ 禁煙外来を利用してみませんか？

たばこに含まれるニコチンは強い依存性があるため、意志だけで簡単にやめることは難しいです。禁煙外来を利用すると、いきなり禁煙をするよりも離脱症状が緩和され、利用しないよりも禁煙が成功する可能性が高いと言われています。禁煙開始前に、禁煙外来に相談してみませんか。

禁煙外来リスト→
※受診前に電話や
各医療機関の HP
で詳細をご確認
ください。



■ COPD を知っていますか？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主に長期間の喫煙が原因とされる肺の病気です。最初はせき・たん・息切れなどの症状ですが、次第に酸素吸入が必要になったり、生活に支障が出てくる場合があります。以下のチェックリストでいくつかの症状が当てはまる場合は、早めに医療機関（かかりつけ医、呼吸器科など）で受診しましょう。

COPD チェックリスト

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ 1日に何度も咳が出る | ☐ タバコを長期間吸っている（または吸っていた） |
| ☐ 息切れしやすい | ☐ 呼吸をすると「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」と音がする |
| ☐ 40歳以上である | ☐ 黄色や粘り気のある痰（たん）が出る |

「真夏は熱中症になりやすい！」というイメージがあるかもしれませんが、湿度が高く、次第に暑くなる梅雨の時期も注意が必要です。体が暑さに慣れていないため、体温調節機能がうまく働かず、体の中に熱がこもって熱中症になることがあります。早い時期から熱中症予防を開始しましょう。

こまめな水分・塩分補給



保冷剤、氷、冷たいタオルで体を冷却



昼も夜もエアコンなどを使って室温・湿度を調整



特に、**高齢者、乳幼児**などは熱中症にかかりやすいです。周りの人は、熱中症にかかりやすい方が室内でエアコンなどにより、**涼しい環境で過ごせているか確認**してください。

新設！熱中症 特別 警戒アラート

広い地域で気温が過去に例のない危険な暑さになることで、**人の健康に係る重大な被害**が生じる場合に発表されます。具体的には、都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点において、**翌日の暑さ指数**（下表参照）が**35以上**となる時などが該当します。

前日の14時頃、環境省のホームページや天気予報などで報道されるので、発表された際は、熱中症予防に特にご注意ください。運動、外出、イベントなどの中止や延期についてもご検討ください。

警戒アラート発令基準

暑 さ 指 数 （ W B G T ）	35以上	熱中症特別警戒アラート
	33以上	熱中症警戒アラート
	31以上	危険
	28以上	厳重警戒
	25以上	警戒
	25未満	注意

新たにできました！ 前日 14 時頃発表

前日 17 時頃と当日 5 時頃発表

※ 熱中症特別警戒アラートは「過去に例のない危険な暑さ」を示す指標です。暑さ指数 35 以上を記録したことはまだありませんが、発表された際は今一度気を引き締めて準備や対応をすることが必要です。

クーリングシェルターをご利用ください

熱中症特別警戒アラートが発表された場合、発表期間中は区役所本庁舎 1 階をはじめとする区施設を、**暑さをしのげる指定暑熱避難施設「クーリングシェルター」**として開放します。自宅などで涼しい場所を確保できない場合にご利用ください。

なお、熱中症特別警戒アラートの発表の有無に関わらず、「**一時休憩所**」としても**利用可能**です。（6月1日から10月23日まで）

※休館日・開放時間などの詳細は、区ホームページをご確認ください。



← 休館日・開放時間情報

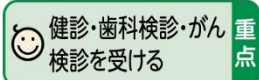
このマーク↓が目印！



クーリングシェルターマーク

《問合せ》

健康推進課 地域保健係 電話：03-3579-2821



重点

令和6年度の健(検)診がスタート

令和6年度の健(検)診が始まっています。年に1回のこの機会を逃さず受診しましょう。
健(検)診内容や対象者など、詳細は板橋区ホームページをご確認ください。



↑ 各種健(検)診情報

《問合せ・申込み》板橋区健康推進課健(検)診窓口 電話：03-3579-2319

《受付時間》月曜日～金曜日（祝日、年末年始は除く）午前8時30分～午後5時

※電子申請による申込みも行っています。（24時間受付）

野菜の摂取量を増やす

「板ベジチャレンジ」に参加しよう

成人1日あたりの野菜摂取量の目標は、**350g以上**となっています。しかし、国の調査などでは1日あたりの平均野菜摂取量は**野菜小鉢1皿分（70g相当）不足している**状況です。

野菜類は意識してとることが大切ですが、普段の食生活でどれくらいとれているか、気になったことはありませんか？

板橋区では、「野菜摂取量充足度推定機器」を活用した**野菜充足度の測定会「板ベジチャレンジ」**を行います。

機器に手をかざして約**30秒**で簡単に測ることができます。

野菜摂取量を増やしていくことを目標に、一緒にチャレンジしてみませんか？

測定会の日程など、詳しくは板橋区
ホームページをご覧ください！

板ベジチャレンジ

検索



小鉢1皿(70g)プラス！
から始めよう



測定無料



《問合せ》健康推進課 栄養推進係 電話：03-3579-2308

地域の活動に主体的に関わる

重点

いたばし健康ネット登録募集中

「いたばし健康ネット」は、**地域・家族・仲間と一緒に健康づくりを推進し、継続していくためのネットワーク**です。「区民一人ひとりが健康づくりに取組めるまち」を基本理念とする**いたばし健康プラン**に賛同し、健康づくり活動を実践している方が登録しています。

グループを対象とした「**団体登録**」と、個人の方を対象とした「**個人登録**」があります。



↑ 区ホームページ

《登録の特典》

- ◆健康づくりに関する情報の送付・配信閲覧、健康セミナーに参加できます。
- ◆団体登録のみ、区ホームページなどで団体の健康づくり活動の紹介ができます。

《登録方法》

- ◆登録をご希望の場合は、登録要件および注意事項をご確認のうえ、申込書をご提出ください。（区ホームページより登録要件および注意事項の確認、申込書のダウンロードができます。）

- ① 団体登録：登録申込書に活動の内容が分かる資料を添えて、窓口までお越しください。
- ② 個人登録：登録申込書を下記まで郵送、ファクスまたはご持参ください。

《問合せ・申込み》

板橋区役所南館3階21番窓口 健康推進課健康づくり・女性保健係 電話：03-3579-2727 ファクス：03-3962-7834