

たばこ

吹田市はスモークフリーシティをめざしています

たばこは新型コロナウイルス感染症の重症化に関連があることが報告されたり、喫煙所での3密が問題になったりしています。コロナ禍の今こそ、禁煙にチャレンジしてみませんか。

たばこはマナーからルールへ

令和2年4月から法律が変わり、望まない受動喫煙を防止するため、多くの人が利用する施設などで原則、敷地内や屋内での喫煙が禁止されました。さらに府では、府民の健康のため、法に上乗せる形で受動喫煙防止条例が一部施行されています。

原則 敷地内禁煙

子供や患者など、健康影響が大きい人が多く利用する施設
(※第一種施設)



病院 学校 行政機関の庁舎

※大阪府条例では、特定屋外喫煙所の設置も不可。

原則 屋内禁煙

2人以上の人が同時に利用する施設
(※第二種施設)



飲食店 商業施設 事業所など

※規模が小さい飲食店は経過措置として店内で喫煙可能な場合があります。(喫煙可能店の掲示あり)

喫煙エリアは20歳未満立ち入り禁止

屋内での喫煙は専用の喫煙室などの中でのみ可能

標識掲示が義務付け

※大阪府条例では、禁煙飲食店にも「禁煙」の掲示義務があります。



法律・条例のポイント

- 望まない受動喫煙をなくす
- 健康影響が大きい子供・患者などに特に配慮
- 施設の類型ごとに対策

大阪府子どもの受動喫煙防止条例

子供は自分の意思で受動喫煙を避けることが困難です。住居、車の中、通学路、公園など子供が利用するあらゆる場所で受動喫煙させないよう協力をお願いします。

3つのルール

- 子供の近くでは、吸わない・吸わせない
- たばこが吸えるところに子供を連れていかない
- 健康への影響を理解する

禁煙チャレンジ

紙巻の人も加熱式の人も

市は、禁煙治療費を最大1万円助成しています。紙巻・加熱式たばこを使用している人が利用できる「禁煙チャレンジ」に、ぜひ挑戦してください。要事前申し込み。☎保健センター(☎6339・1212 ☎6339・7075)。



禁煙チャレンジのページ

スモークフリーシティ・すいた

市は「スモークフリーシティ(たばこの煙のないまち)・すいた」の実現をめざし、全庁を挙げてたばこ対策に取り組んでいます。喫煙者本人の健康を守り、かつ受動喫煙を防止することで、すべての市民が健康で安心して暮らすことができるまちづくりを推進します。



スモークフリー大使 すいたん

コロナ禍の今こそ

毎日の生活の中で「健康づくり」

新型コロナウイルス感染症が流行し、はや1年が経ちました。みなさんの生活様式も変わり、今まで以上に「健康」への関心が高まっているのではないのでしょうか。健康維持のためには、食事や運動、休養など毎日の生活の中で継続できる行動を取り入れ、習慣化させていくことが大切です。そんな「暮らしにとけこむ健康づくり」を市はサポートします。

今回は健康づくりに関する計画「健康すいた21」に基づき、みなさんに知ってほしい健康づくりの情報を紹介します。☎健康まちづくり室(出口町☎6384・2614 ☎6339・2058)

「健康すいた21」

市は、市民のみなさんが健康で暮らすために、健康づくりに関する計画「健康すいた21(第2次)」を平成27年度に策定しました。「健やかでこころ豊かに暮らせる健康・医療のまち」をめざし、さまざまな施策に取り組んでいます。なお、令和3年度には次期計画となる第3次計画を策定する予定です。

第2次計画

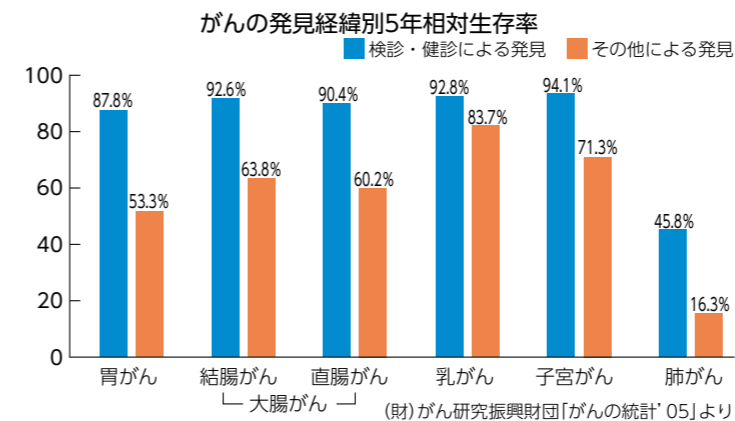
- 計画期間 平成28年度～令和3年度
基本目標 健康寿命の延伸、生活の質(QOL)の向上
基本方針 ①生活習慣病の発症予防と重症化予防
②一人ひとりによる主体的な健康づくり
③地域社会による積極的な健康づくりの支援



健康管理

がん検診を定期的に受けていますか

一生のうちで国民の2人に1人が、がんにかかるといわれており、3人に1人が、がんで亡くなっています。がんは死因の第1位になっています。自覚症状がほとんどない段階で発見・治療を始めれば治せる可能性は高まります。

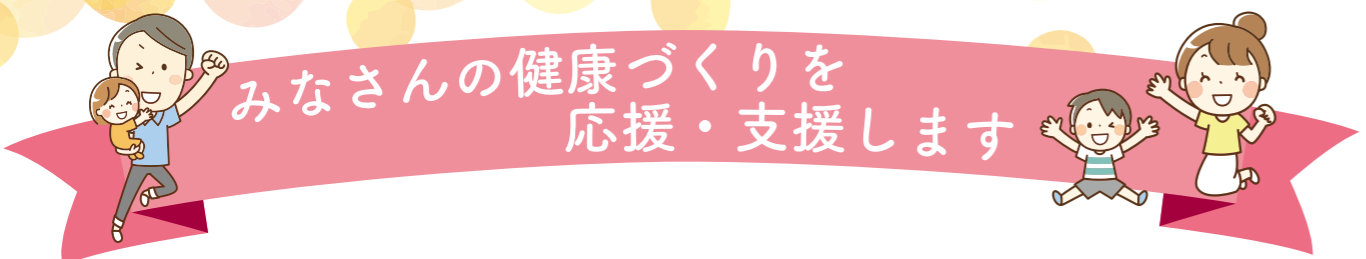


5年相対生存率とは：がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらいかを表します。

がん検診の受診方法 ☎保健センター(☎6339・1212 ☎6339・7075)

→ 詳しくは34ページが市ホームページ「大人の健(検)診」へ。

※検診会場では換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルスの感染防止対策に努めています。



みなさんがいつまでも健やかに生活できるよう、健康づくりの取り組みを行っている団体があります。その取り組みの一部を紹介します。

吹田市健康づくり推進事業団を知っていますか？


吹田市医師会などの医療団体や吹田市体育協会などの体育団体といった、健康づくりに取り組んでいる関係団体の参画のもと、平成3年に設立されました。市民のみなさんに楽しみながら健康づくりに取り組んでもらえるよう、さまざまな事業を実施しています。☎同事業団(TEL FAX6330・9966)。

健康づくりフェスティバル

家族で楽しみながら体を動かす「チャレンジDAY」などを実施。令和2年度は、1人でも気軽にできるウォーキングなどの体験会を行うなど、コロナ禍での健康づくりに取り組んでいます。

みんなの健康展

市民の健康づくりに対する意識向上のために、講演会や展示・相談コーナーを設置する参加型の健康増進イベントです。令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「新しい日常 今だからこそ健康づくり」をテーマにウェブ上で開催しています。3月31日(木)まで視聴可能。新しい日常の中で健康に過ごすための情報が満載です。



同展のページ

レディース健康フェスティバル

女性の健康週間にちなみ、みずからの健康に目を向け、健康づくりを実践できるイベントを3月6日(土)に千里ニュータウンプラザで開催予定。講演会や、がん予防の啓発、子育て相談などの催しを企画しています。男性や家族でも楽しめる催しも。


「健康づくり応援団の店」に登録しませんか

市民のみなさんの健康づくりに役立つ店舗を増やすために、市は昨年4月から大阪ヘルシー外食推進協議会の一員となり、外食関連の団体や府などと協力し、「健康づくり応援団の店」の推進やヘルシーメニューコンテストなどの事業を行っています。

「健康づくり応援団の店」とは

飲食店やコンビニ、スーパーなどで、次のような内容を実施している店舗のことです。

- メニューの栄養成分表示がある
- 野菜をたくさん使うなどヘルシーメニューがある
- 主食・主菜・副菜がそろったバランスメニューがある



健康まちづくり室HP

ヘルシーメニューコンテスト

最優秀賞に市内の店舗が選ばれました

令和元年度のヘルシーメニューコンテストで、「千里山パン工房 エメ・ラ・ヴィ(千里山西1)」が最優秀賞に選ばれました。

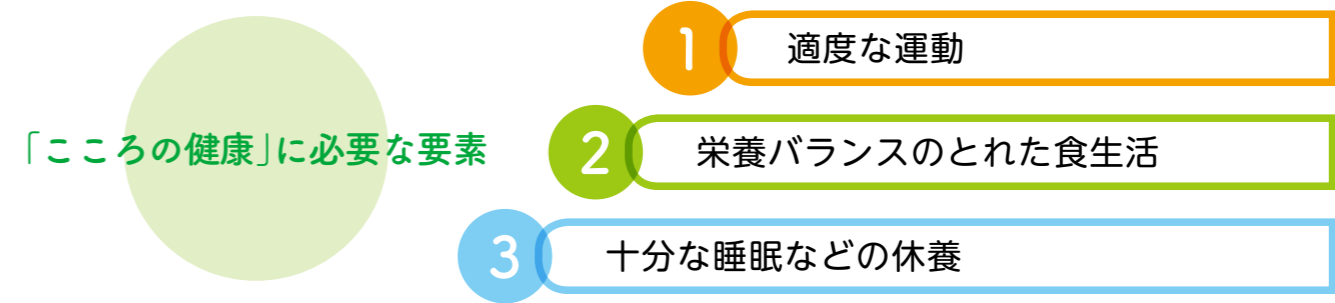
ヘルシーメニューコンテストは、「健康づくり応援団の店」に登録している店のメニューを募集し、府民投票などを経て入賞作品が選ばれます。



野菜たっぷりワンプレート・ランチ

休養・こころの健康 ストレスと上手に付き合う

こころの健康は、人が生き生きと自分らしく過ごしていくために重要であり、生活の質にも大きく影響します。健康を保つため、ストレスと上手に付き合しましょう。



ストレス反応は自分の心や体を守るための大事な防衛反応です。ストレス反応に早めに気付くためにも、自分のサインを知っておきましょう。

「からだ」の反応	「ねむり」の症状	「行動」の変化	「こころ」の反応
<input type="checkbox"/> 体重が増える・減る <input type="checkbox"/> 頭が重い・痛い <input type="checkbox"/> だるい <input type="checkbox"/> 肩が凝る	<input type="checkbox"/> 寝つきが悪い <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れない <input type="checkbox"/> いつも眠い	<input type="checkbox"/> ミスが増える <input type="checkbox"/> たばこや酒の量が増える <input type="checkbox"/> 服装にかまわなくなる <input type="checkbox"/> つい食べ過ぎる	<input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> なぜか不安になる <input type="checkbox"/> 怒りっぽくなる <input type="checkbox"/> 気がめいる

自分のストレスサインを知ったうえで、ストレスと上手に付き合うためには、対処法をたくさん用意しておくことが大切です。自分に合った気分転換やリラクゼーションでリラックスすることを心がけましょう。

〈ストレス対処法の例〉

参考：府こころの健康総合センター「ストレスと上手につきあおう」

たまったエネルギーを抜く・発散する ◇スポーツをする ◇散歩をする ◇落語や漫才を聞く ◇適度な買い物をする ◇掃除をする ◇カラオケなどで歌う ◇旅行をする ◇スポーツ観戦に行く	ひとり静かにクールダウンする ◇ゆっくり風呂に入る ◇ストレッチなどの体操をする ◇好きな音楽を聴く ◇ガーデニングをする ◇ぼんやり緑を眺める ◇日光浴をする ◇波の音を聞く
---	--

※新型コロナウイルス感染症の影響で配慮を要するものもあります。

早めに相談してください

悩みや不安に思うことを、誰かに話したり、相談したりすることで整理ができて解決につながる場合があります。こころの不調は、自分ではなかなか気付きにくいものです。また、気付いたとしても「家族や職場に心配をかけたくない」と、ひとりで悩みを抱え込んでしまうことも少なくありません。そのため、周囲が「いつもと違う」という変化に早めに気付くことも重要です。ひとりで悩まず、気軽に地域保健課(出口町TEL6339・2227 FAX6339・2058)へ相談してください。