

公共施設等の禁煙エリアが拡大しています

『健康増進法の一部を改正する法律』が成立したことに伴い、たばこを吸わない方が受動喫煙に会う機会を減らすため、ほとんどの施設が原則屋内禁煙となります。

上士幌町では、「第3期上士幌町健康増進計画」において、「たばこと健康について理解し、禁煙や受動喫煙防止に努める」という目標を掲げ、たばこ対策を推進しております。また、この健康増進計画策定の中で課題を分析し、健康づくりのための6つのアクションを決めており、その一つとして「スマートライフかみしほろ 禁煙【Smart Breath】『禁煙を！』」を掲げ、たばこの害や禁煙に関する知識の普及を行っています。

皆様のご理解と、ご協力をお願いいたします。

法律改正の3つの基本的な考え方

①「望まない受動喫煙」をなくす

受動喫煙が他人に与える影響と、喫煙者が一定程度いる現状を踏まえ、屋内において、受動喫煙にさらされることを望まない者がそのような状況に置かれることのないようにすることを基本に、「望まない受動喫煙」をなくす。

②受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮

子どもなどの20歳未満の者、患者等は受動喫煙による健康影響が大きいことを考慮し、こうした方々が主たる利用者となる施設や、屋外について、受動喫煙対策を一層徹底する。

③施設の類型・場所ごとに対策を実施

「望まない受動喫煙」をなくすという観点から、施設の類型・場所ごとに、主たる利用者の違いや、受動喫煙が他人に与える健康影響の程度に応じ、禁煙措置や喫煙場所の特定を行うとともに、掲示の義務付けなどの対策を講ずる。

その際、既存の飲食店のうち経営規模が小さい事業者が運営する者については、事業継続に配慮し、必要な措置を講ずる。

受動喫煙による害は？

○副流煙には有害物質が多い

たばこを吸う人がたばこ自体やフィルターを通して吸い込む煙（主流煙）よりも、火がついている部分から立ち上がる煙（副流煙）の方が有害物質の濃度は高く、喫煙者の周りの人たちに様々な健康被害を与えています。



○受動喫煙によって

引き起こされる体への害

- 肺、鼻腔・副鼻腔、乳がん
- 脳卒中
- 虚血性心疾患
- 乳幼児突然死症候群
- 喘息
- などの発症の要因となります

町の主な公共施設は次のようにになります

敷地内禁煙

敷地内禁煙は、各施設の駐車場等を含めた敷地内でも禁煙となりますので、ご協力をお願いします。

○行政系施設

上士幌町役場（喫煙所のみ喫煙可）、生涯学習センターわっか、ふれあいプラザ、交通ターミナル

○学校・児童福祉施設

小中学校、認定こども園

○病院・診療所

上士幌クリニック、はげあん診療所

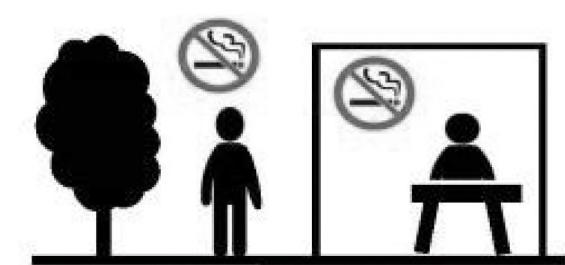
○スポーツ・レクリエーション施設

スポーツセンター、サッカー場、ゲートボール場、格技場

屋内禁煙

○観光施設

ひがし大雪自然館、ナイタイテラス



内 容	申込期限	対象	日 時	◆ 時間
●歯科健診・フッ素塗布・個別相談	8月30日(金)	ふれあいプラザ	9月3日(火)	14時頃から
●歯磨き指導初回参加者		1歳～4歳児(年少児童まで)		
●歯科健診受診券	8月30日(金)まで	※ただし、1歳未満でも生後6本以上あれば受けられます。		
●お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ(石井・新堀 2-4128)まで		※お申し込みやお問い合わせは、ふれあい		
		※時間は受付申し込み時にお伝えします。		

ふれあいプラザ
だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当/地域包括支援センター

☎ 2-5555

9月は世界アルツハイマー月間 認知症キャンペーンを行っています

○上士幌図書館「世界アルツハイマー月間テーマ展示」

上士幌図書館にて認知症や介護についてのテーマ展示を行います。大人向けの書籍の他に大人と子供が親しめる絵本もあり、借りる事ができます。書籍を通して認知症の理解を深めませんか。

○認知症ケア講演会 ~知っておきたい認知症のキホン~

帯広大谷短期大学の菅野節子先生をお招きして講演会と交流会を行い、若い世代から高齢者世代まで誰にとつても、「知っておきたい認知症のキホン」を共有したいと考えております。親しみやすい内容になっておりますので、お気軽にご参加下さい。

■日 時 9月18日（水）

午後1時半～3時

■場 所 生涯学習センター「わっか」

■その他 予約不要・参加料無料

介護支援ボランティアポイント及びまなびの森対象事業

■問合せ 上士幌町地域包括支援センター

(☎ 2-5555)まで



○脳の変化に早めに気づいて、早めにセルフケアを

- 少し前に体験したことを探る
- 同じことを何度も聞いてしまう
- 仕事や日常生活でうっかりミスが増える

物忘れは誰にでもあるのですが、直前にあった出来事への物忘れや、今まで苦労せずやり遂げていたことができなくなってきたら認知症の前段階かもしれません。早めにセルフケアすることで認知症の発症を先送りできます。

「最近の私、物忘れが気になり始めた」「なんとなく様子がおかしいな」と感じ始めたならぜひひご相談ください。

■日 時 9月29日（日）9時30分～16時00分

■場 所 生涯学習センター「わっか」

※ふれあい広場と同時実施です

■費 用 無料

■内 容 ①簡易認知機能測定に挑戦！

②認知症カルタで、正しく理解！

③脳もイキイキ！クイズや脳トレに挑戦！

④「物忘れ？それとも認知症？」

～気になる事の相談所を開設します～

今年も もっと知つてほしい大腸がんのこと in 上土幌を開催します

日本人の2人に1人はがんになる時代。その中でも大腸がんは、近年急増中。早期発見早期治療で、95%以上が治る大腸がん。だからこそ1年に1回の検診が大切なのに、上土幌町の大腸がん検診受診率は18.5%(H30)。

上土幌から、大腸がんで命を落とす人をなくしたい。

そのためには、みなさんの力が必要です。ぜひ、この機会にご参加ください！

◆日時

9月29日(日)

10:00~14:00

社協ふれあい広場
会場内で行います

◆場所

生涯学習センターわっか

※事前の申し込みは不要です

大腸がんクイズラリー

大腸がんについてのクイズを行います。家族で楽しみながら、大腸がん検診の大切さを学べます。

参加特典

- ・大腸がん撲滅メモ帳(先着120人)
- ・健康ポイント50ポイント



イベントへのお問い合わせ、大腸がん検診のお申し込みは
ふれあいプラザ(四戸・新堀☎ 2-4128)まで

栄養コラム

平均寿命84.2歳で世界一の日本人ですが、その死因は

1位 悪性新生物(がん) 2位 心疾患 3位 脳血管疾患

となっており、約6割の方が、生活習慣病が原因で亡くなっています。中でも心疾患、脳血管疾患は動脈硬化が原因ですが、メタボリックシンドロームになると動脈硬化を進行させることから、こうした命にかかる病気を招く危険性が高まります。

○『メタボリックシンドローム(メタボ)』とは?

「メタボな人」とはどのような人を想像しますか? 単に太っていたり、お腹が出ていたりしているだけでは「メタボ」とは言えません。お腹の大きさ(内臓脂肪)に加えて、高血圧、高血糖、脂質代謝異常の2つ以上ある場合に、メタボリックシンドロームと診断されます。

メタボリックシンドロームの怖いところは、自覚症状がほとんどないところ。本人は元気だと思っている間に、どんどん動脈硬化は進行してしまいます。心臓の血管で動脈硬化が進むと心臓病に、脳の血管で動脈硬化が進むと脳卒中を起こしやすくなります。こうした重大な病気になる前に、特定健診を受けて早期発見し、生活習慣を見直すことが大切です。

○隠れメタボにも注意

お腹周りが基準以下であっても、高血圧、高血糖、脂質代謝異常のうち2つ以上に当てはまる状態を「隠れメタボ」と言い、メタボリックシンドローム同様、そうでない人に比べて病気になるリスクが高くなっています。

○『メタボリックシンドローム』を改善・予防しよう

あなたは肥満や内臓脂肪の蓄積につながりやすい食習慣をしていませんか? 次のような習慣があつたら、ぜひ改めましょう。

大腸がん検診申し込み

対象 18歳以上の町民の方
内容 便の潜血検査です。検査キットで2日分の便をとり、提出します。
料金 500円
提出日 10月8日(火)午前中
提出先 ふれあいプラザ
申込締切 9月25日(水)



※9月29日に会場にて申し込み、
検査キットの受け取りもできます。

イベントへのお問い合わせ、大腸がん検診のお申し込みは
ふれあいプラザ(四戸・新堀☎ 2-4128)まで



9月10日~16日は自殺予防週間です

若者のためのメンタルヘルス

~自分のこころのSOSに気づき、困ったときには相談する~

年代別死因を見てもわかるように、全国的に若者の自殺が問題になっています。

こころの病気は10代でも決して珍しいものではありません。ストレスが大きかったり、長く続くとこころだけでなく体の調子も悪くなります。

悩みや不安を抱えたときに、人に話すということは、私たちがもっているコミュニケーション手段の一つであり、決して、弱い人だからではありません。

うれしいことや楽しいことがあったとき、誰かに話したくなるのと同じように、つらいことも誰かに話すことでお互いの理解や信頼につながるのです。

誰かに話すと、一人で思いつかなかつた、違つたものの見方や選択肢に気づくことができるのです。

「自分のこころのSOSに気づき、困ったときには相談する」ということを若い頃から身に付けると、ストレスとうまく付き合っていくのです。

年代別死因(厚生労働省 H29)

年代	1位	2位	3位
10~14歳	悪性新生物	自殺	不慮の事故
15~19歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
20~24歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
25~29歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
30~34歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故

(参考資料: 若者のためのメンタルヘルスブック)

町の身近な相談場所

心の相談日

◆相談日 第2・4水曜日 ※祝祭日は除く

◆時間 8時30分から17時15分

※事前にご予約を受け付けます。

◆場所 ふれあいプラザ

◆連絡先 ふれあいプラザ(☎ 2-4128)まで

夏休みこども料理教室が開催されました

夏休み中の8月6日、毎年恒例となっている夏休みこども料理教室がふれあいプラザで開催され、小学校4年生から6年生までの11人が、「かみしほろポークの豚丼」や「大根ツナサラダ」など、人気の給食メニュー4品の調理に挑戦しました。

初めての参加者も多く、普段、あまり包丁を握ったことのない参加者もいましたが、お友達同士で楽しく調理をして、おいしい料理を完成させていました。

参加者からは「とても楽しかった。料理の時に気を付けたことは、ゼリーを作るときに、ゼラチンを入れてから、沸騰させないようにしたところ」と話していました。

