

北海道受動喫煙防止条例が制定されました

2020年4月改正健康増進法と北海道受動喫煙防止条例がスタートしました。

すべての方に望まない受動喫煙を生じさせない「受動喫煙ゼロ」の実現を目指して、道・道民・事業者及び関係団体がそれぞれの責務の下、協働しながら道民運動として、受動喫煙防止対策を推進することとしています。上士幌町でも、「第3期上士幌町健康増進計画」において、「たばこ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。

区分	改正健康増進法	条例
認定こども園 小・中・高校等	原則敷地内禁煙 (屋外に喫煙場所を設置できる)	敷地内禁煙 (屋外に喫煙場所を設置できない)
医療機関・行政機関		法に準拠
事務所・宿泊施設・飲食店、スーパー・コンビニエンスストア等	原則屋内禁煙(喫煙専用室を設置できる)	法に準拠
	受動喫煙を防止するための措置を講ずることが望ましい	施設利用者の通行量等を考慮し、吸い殻入れ等の設置場所に配慮する
飲食店の対応(経過措置)	既存の小規模飲食店(客席面積100㎡以下等)は当面の経過措置として、喫煙を選択可能 ※保健所への届出が必要	法に準拠
喫煙場所への20歳未満の立ち入り禁止	立入禁止(従業員、利用者等)	法に準拠
標識の掲示	規定なし	飲食店及び喫茶店は、主な出入り口に標識を掲示
20歳未満の者及び妊婦への対応	喫煙する際は、望まない受動喫煙が生じないよう周囲の状況に配慮	20歳未満の者及び妊婦がいる場所で喫煙しないよう努める 保護者は、養育する子どもにも受動喫煙を生じさせないよう努める
従業者等への受動喫煙防止対策	従業員(雇用関係にある者)に対する受動喫煙防止対策に努める。	従業員等(雇用関係にない親族や派遣職員などを含む)に対する受動喫煙防止対策に努める。

認知症になっても安心して暮らせる社会を 9月21日は世界アルツハイマーデー

9月は「世界アルツハイマー月間」。世界各地で、認知症に関するイベント(普及啓発やライトアップ等)が行われます。つきましては、上士幌町でも以下の取り組みを行っています。この機会を、どうぞご利用ください。

耳の聞こえ学習会 ※学びの森対象事業です
耳の聞こえにくさから、会話や交流など、おっくうに感じていませんか？
意欲的な活動は、認知機能低下の予防につながる可能性が高いとされています。耳の聞こえについて正しい知識・理解を深め、生活の質の向上を目指しましょう。

■日時 9月17日(木) 13:30～15:00
■講師 介護老人保健施設かみしほろ 言語聴覚士 工藤 結貴氏
■対象 一般住民(耳の聞こえに不安のある方など)
■定員 35名

■場所 ふれあいプラザ 研修室
■参加費 無料

認知症についての資料展示を行います
■場所・期間 ふれあいプラザ(9月1日から1か月程度)・上士幌町図書館(9月15日から1か月程度)
■内容 認知症に関する大人向けの書籍や絵本を借りる事ができます。(ふれあいプラザでは書籍の紹介のみ)

認知症サポーター養成講座を受けませんか？
“認知症サポーター”は、認知症を正しく理解し、もし身近に認知症の方がいた時にそっと見守る、そっと手助けをする「地域の応援者」です。上士幌町にたくさんの応援者がいる事を目指し下記の通り随時実施可能です。認知症に関する皆さんの疑問解決のヒントを得る事もできます。興味関心のある方は、どうぞこの機会をご活用ください。

■定員 5名以上の方が集まり次第開講
■日時・場所 相談して決めます。
■参加費 無料
■その他 通年で受付しています

お問い合わせは上士幌町地域包括支援センター ☎ 2-5555 まで

ふれあいプラザ だより

9月10日から16日は自殺予防週間です

自殺予防には、地域の方一人一人の理解が何より大切です。
町の心の相談日は、心に悩みを抱える方ご本人はもちろんのこと、「どのようにつけてよいかわからない」という身近にいる方の相談も受け付けています。困ったときは早めにSOSを出してください。
身近な相談場所「心の相談日」
◆相談日 第2・第4水曜日※祝日は除く
◆時間 8時30分～17時15分
※事前に予約を受け付けます
◆場所 ふれあいプラザ
※お問い合わせは、ふれあいプラザ(☎2-4128)まで

- ◆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

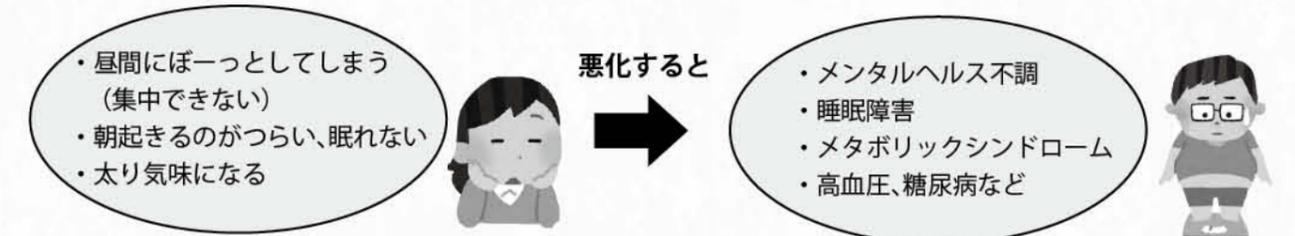
成人歯科健診のご案内

むし歯や歯周病の早期発見・早期治療は、口腔内の状態が悪化してから歯科受診をする町民が多い傾向にあります。
また、成人の7～8割が罹患しているとも言われている歯周病は、歯の問題のみにとどまらず、脳卒中や心臓病、肺炎、糖尿病など、さまざまな疾患との関連が指摘されており、歯周病を早期に発見し治療することが、これらの病気の治療や予防にとっても重要となっています。
そこで、町民の皆さんが口腔内の健康を通して生涯の健康を保つために、定期的に歯科健診を受けるきっかけとなるよう、今年度より成人歯科健診を実施し、対象となる方に健診料金を助成しています。
◆対象 令和3年3月31日時点で、40歳、50歳、60歳、70歳の方※個別にご案内しています
◆内容 健康診査(う歯、歯石、歯周疾患、その他)、歯科指導など
◆受診可能な医療機関
上士幌クリニック ☎ 21-2243
塚本歯科医院 ☎ 21-2532
◆料金 500円※生活保護世帯は無料
◆受診期間 令和3年3月31日まで
◆受診の流れ ①上記いずれかの歯科医院に直接連絡し、健診を受ける日時を予約します
②4月に対象者に送付された受診券、問診票、保険証、健診料金を持参し、予約した歯科医院で歯科健診を受けます

栄養コラム 朝食を食べていますか？

人の身体には体内時計と呼ばれる時計が備わっており、意識しなくても日中は身体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。この体内時計は24時間より長いいため、朝食を食べたり、朝日を浴びたりすることで体内時計を調節し、通常の生活の24時間とのずれを毎日リセットする必要があります。しかし朝食を欠食したり、夜遅い時間に食事をするなど不規則な生活をする、体内時計がうまく働かなくなります。

体内時計が乱れると・・・



朝食を食べて体内時計のリセットを

体内時計のずれをリセットするためには、バランスの良い朝食を規則正しく食べることが望ましいと言われてます。バランスの良い朝食とは、主食(ごはん、パン)、主菜(魚、肉、卵、大豆製品のおかず)、副菜(野菜のおかず、汁物)がそろった食事です。野菜のおかずが不足しやすいので、生でも食べられるトマト、きゅうり、レタスを準備しておいたり、具沢山の味噌汁やスープもおすすめです。普段から朝食を食べている方は、栄養バランスが整った食事を目指し、朝食を食べる習慣のない方は、野菜ジュース、バナナ、ヨーグルトなど何か口にできそうなものから始めてみましょう。

朝食を抜いてしまうと脳にも栄養がいかないため、学習や運動のパフォーマンスが低下したり、やる気も低くなるという報告がされています。また、朝食を食べる時間も大切です。食べたものを消化するまでに3時間かかるので、9時までには食べるようにしましょう。