

“勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

受動喫煙を知っていますか？

受動喫煙とは、喫煙者のまわりにいる人が、自分の意思に反してたばこの煙を吸ってしまうことです。喫煙者が吸い込む煙(主流煙)よりも、たばこの先から出る煙(副流煙)の方が多くの有害物質を含むと言われています。

あま市民を対象にしたアンケートでは、喫煙や受動喫煙が及ぼす健康影響について「知らない」と答えた方が10.7%でした。

そこで、市では、幼少期からたばこによる身体への影響について学ぶために、市内の保育園を対象に「防煙教室」を実施しています。

防煙教室では、たばこについての紙芝居を読んだり、たばこを吸うと肺の中に溜まるタールの見本を見せ、子どもたちにたばこの影響をわかりやすく説明します。

特に子どもは、受動喫煙による健康影響が大きい「煙を見たら近づかないこと!」のお約束をしてもらっています。

家族や周囲への影響を理解し、受動喫煙が起こらないようにしましょう。



おうち時間におススメ! 「ずっと We Love あま!体操」

普段から運動の習慣をつけることで、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病になるリスク、高齢者の方であれば、ロコモ*1やフレイル*2になるリスクを下げることができます。

しかし、新型コロナウイルス感染症の流行が続くことで、室内で過ごす時間が増え、運動不足を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこでおすすめなのは、プラス10分の運動です。普段、車を使う方は、徒歩や自転車で買い物に行く、電車通勤の方は、一駅歩く、階段を積極的に使うなど、日常生活の中で意識して運動をしてみましょう。

また、室内で過ごす時間が続く中で実施できる運動として「ずっと We Love あま!体操」を紹介します。この体操は、あま市制10周年記念事業で作成された市の歌「ずっと We Love あま!」の曲に合わせて作られています。昨年からは、市内保育園でも体操を取り入れており、子どもたちが楽しく体を動かしています。

1曲約5分なので、1日2回踊ることでプラス10分の目標達成です!ぜひチャレンジしてみてください。

※1 ロコモティブシンドローム…運動器障害により、運動能力が低下している状態

※2 フレイル…加齢により、体力や気力が弱まっている状態

<ずっと We Love あま!体操動画>

YouTubeあま市公式チャンネルにて公開しています。



問合せ 健康推進課 ☎443・0005
FAX443・5461