



©朝霞市ぽぼたん

健康づくりを応援するページ **へるす☆アップ**

くらしの中から健康づくり

～みんなでつくる健康のまち～

問／健康づくり課
☎465-8611



市では、「あさか健康プラン21(第2次)」により、疾病や障害があっても「健康」な状態をつくることできるという前向きな発想をもとに、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を全体目標とし、市民との協働により、健康づくり活動を推進しています。

「くらしの中から健康づくり」をテーマに健康観、食生活、身体活動、休養・こころ、喫煙、飲酒、歯科・口腔の7つの柱で健康づくりのポイントをライフステージごとに提案しています。

健康的な生活習慣を目指したい！

へるす☆アップチャレンジ参加者募集

「今年こそ生活習慣を見直したい」「健診の結果が気になる」という65歳未満の市民を対象に健康教室を開催します。

対象／生活習慣を改善したい市民(65歳未満)で各コースの2日間参加できる方(各25人)

申込方法／6月24日(月)から電話で(先着順)

内容／理学療法士による運動プログラム、自分に合った生活習慣を楽しく継続するためのポイントと実践方法

	9月月曜コース	11月土曜コース
	9日	9日
	30日	30日
時間	午前10時～正午	
会場	保健センター	北朝霞公民館

※内容は都合により変更となる場合があります。

※両コースとも同じ内容です。

申し込みは1つのコースのみとなります。

仲間と健康づくりをしたい！

健康のまち「朝霞」を目指し、健康づくり活動をすすめています。

現在、多くの健康あさか普及員が活動しています。仲間になって健康づくりをすすめませんか？

健康あさか普及員登録数：369人(平成31年4月現在)

健康あさか普及員とは…

健康づくりの情報を家族や周りの人に広めるボランティアで、自分のペースで参加できます。気軽にお問い合わせください。



健康づくりに関する勉強会や体験会、意見交換を行うASA健康ラウンジを開催。幅広い世代が参加しています。

その他、市のイベントで健康づくりの普及活動を行っています。

健康づくりの輪が広がっています

※健康あさか普及員についての詳細は
<https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/24/kenkouplan21.html>



自分に合った健康づくりを見つけませんか？

健康増進法の改正に伴い、受動喫煙対策が強化されます

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会やラグビーワールドカップ2019™日本大会の開催に合わせて、受動喫煙対策が強化されます。第一種施設と第二種施設と建物を区別し、それぞれ決められた受動喫煙対策を行う必要があります。

第一種施設とは、多くの方が利用する施設のうち、学校、病院、児童福祉施設、その他受動喫煙により健康を損なうおそれが高い方が主に利用する施設として政令で定めるものならびに地方公共団体の行政機関の庁舎などが当てはまります。

第一種施設は敷地内禁煙となりますが、受動喫煙を防止する対策をとることで屋外に喫煙所を設置することができ、7月1日(月)までに対策を講じる必要があります。

第二種施設とは、多くの方が利用する施設のうち、第一種施設および喫煙目的施設以外の施設で、原則屋内禁煙となっています。こちらは令和2年4月1日(火)までに対策を講じる必要があります。

詳しくは下記のURLやQRコードからご確認ください。

①厚生労働省「なくそう！望まない受動喫煙」Webサイト <https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>

②埼玉県受動喫煙対策 <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/kitsuentaisaku/zoushinhou.html>



①



②