



いい



カラダ

「みんながいきいき笑顔で助け合えるまち」健康あきたかた21推進中！ 平成28年4月1日から、広島県がん対策推進条例で 受動喫煙防止対策がスタートしています！！

たばこの煙には発がん性物質が含まれているため、広島県が条例を制定し、受動喫煙防止対策を推進しています。
誰もがいつでも気持ちよく過ごすために、みんなで取り組みましょう。

1. 公共施設等では、禁煙や分煙が義務化※。
 2. 飲食店等では、喫煙や分煙等の状況の表示が義務化※。
 3. 遊具のある公園や学校及びその周囲で喫煙しないことが努力義務。
- ※県民総ぐるみで取り組むこととし、強制力を伴わない（罰則なし）義務です。

区分	施設の種類の種類	規制内容	義務付け
建物内等※1	第1種 ○官公庁施設（県庁、市役所等） ○学校（幼稚園、小中学校、高等学校等） ○医療施設（病院、診療所、薬局等） ○児童福祉施設（保育所等）等	①禁煙 ②喫煙所による分煙	義務※6
	第2種 ○運動施設（体育館等） ○高齢者・障害者施設（老人ホーム等） ○金融機関（銀行等） ○大規模小売店舗（ショッピングセンター等） ○交通機関乗降・待合（バス待合所等） ○交通機関（電車、バス等）等	①禁煙 ②喫煙所による分煙 ③その他の分煙※2	義務※6
	第3種 ○飲食店 ○カラオケボックス ○旅館 ○理容所、美容所 等	禁煙、分煙（分煙の内容）、喫煙いずれかの状況の表示※3	義務※6
屋外	第4種 ○学校 ○児童福祉施設 ○遊具のある公園 ○停留所 ○これらの施設付近の公道※4 等	区域で喫煙しない（灰皿周辺を除く） 灰皿は子どもの受動喫煙防止に配慮※5	努力義務 努力義務

※1不特定又は多数の者が出入りする室内等。
 ※2【①禁煙】喫煙してはいけない空間とすること。
 【②喫煙所による分煙】禁煙区域への煙の流出防止措置がとられた喫煙所と禁煙区域に分けること。
 【③その他の分煙】空間分煙や時間分煙。
 ※3「禁煙」「分煙（分煙の内容）」「喫煙」いずれかの状況を表示していれば既存のステッカー等も可。数に限りがありますが、保健医療課にもステッカーを置いてあります。
 ※4付近とは、施設等から7m以内の公道です。
 ※5灰皿を設ける場合は、子どもの動線避ける、遮蔽を設ける等の配慮が必要です。
 ※6県民総ぐるみで取り組むこととし、強制力を伴わない（罰則なし）義務としています。

断酒会



広島断酒ふたば会
中田克宣
☎090-4802-1865
自分や家族のお酒の問題で悩んでいませんか？お気軽にご相談ください。
※詳しい内容はお問い合わせください。
場所・日時
●ふれあいプラザ向原
5月6日(金)
18:30~20:30
●吉田人権会館
5月1日(日)
13:30~20:30
5月20日(金)
18:30~20:30
5月30日(月)
18:30~20:30

たかみや湯の森温泉ウォーキングプール健康教室

保健医療課 ☎42-5633

水中では腰や膝に無理な負担をかけることなく歩くことができ、普段使わない筋肉の回復や維持、増進を図ることができます。

コース	肩こり・腰痛・膝痛の軽減、予防コース (10:00~11:00)			体脂肪燃焼コース (19:00~20:00)
対象	向原・甲田 地域の方	八千代・吉田 地域の方	美土里・高宮 地域の方	市内全域
と き	6月6日~ 7月18日 毎週月曜日	6月9日~ 7月21日 毎週木曜日	6月10日~ 7月22日 毎週金曜日	6月9日~ 7月21日 毎週木曜日
と き	10:00~11:00 7回コース ※希望者には無料で送迎があります。 ※定員に余裕があれば対象地域以外からも参加 できます。 ただし、送迎はありません。			19:00~20:00 7回コース
申込期限	5月1日(日)~5月20日(金)			
と ころ	たかみや湯の森温泉ウォーキングプール			
定 員	17名(定員を超える場合、新規申込みの方を優先とさせていただきます)			
参加費	3,500円(温泉プール利用料1回につき500円は別料金)			
申 込 先	たかみや湯の森 ☎59-0059			

私たちが紹介します♪

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会
保健医療課 栄養士

毎月19日は食育の日



安芸高田市食生活改善推進協議会
高宮支部

みんなではなとう!!
健康の矢を!!



今月の食材 豆腐

豆腐のベーコン巻き

(ひとり分 エネルギー:115 kcal、塩分:1.1g)

材料(4人分)

豆腐.....1丁
ベーコン.....4枚
たまねぎ.....60g
ねぎ.....20g
にんじん.....20g
油.....適量
※お好みのドレッシングなどをかける。

作り方

①豆腐は8等分し、しっかり水分を出す。
②ベーコンを巻いて、油を熱したフライパンで焼く。
③たまねぎは薄切りにして水にさらして、その後ざるにあげて水を切る。
ねぎは小口切りにする。
にんじんは細切りにし、さっと茹でる。
④焼いた豆腐の上に③の野菜をのせ、お好みのドレッシングをかける。

5月17日は「高血圧の日」です！高血圧を予防する食事～減塩を心がける～

減塩のコツ

- ①レモンやユズ、こしょう、ごまなど酸味・香辛料・香りを活用する。
- ②天然だし（昆布、シイタケなど）をしっかりとり、しょうゆや塩を減らす。
- ③ラーメンやそば、うどんの汁は半分くらい残す。
- ④しょうゆは「かける」より「つける」。

ミネラル類をしっかりとる

血圧を調節する成分に、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどのミネラルがあります。カリウムは野菜や果物、海藻類、豆類などに多く含まれています。マグネシウムは、海藻やナッツ類、豆類などに含まれています。野菜サラダに豆やナッツを入れるのもいい方法です。

ただし、血糖値が高い人は果糖の多い果物は控えめに。また腎臓病の場合には、カリウムのとりすぎで悪化することもあるので、医師に相談してください。

修学中の方の国民健康保険

保健医療課 ☎42-5619

学校に通うため安芸高田市から転出して別の住所に住んでいる方は、引き続き親元の方と同じ安芸高田市国民健康保険（マル学の保険証）が使える場合があります。
該当する方は必要なものを届出をしてください。
なお、3月までにマル学の保険証を交付している世帯の方に、修学状況を確認する通知をしておりますので、内容の確認をお願いします。

国民健康保険についてわからないことがありましたらお問い合わせください。
●届出窓口
保健医療課・各支所窓口

注意
卒業後、引き続き国民健康保険に加入される方は、住民票のあるところの国民健康保険に加入することになります。
その時は、市にも届出が必要になりますのでご連絡ください。

平成28年1月診療分 1人当り医療費(単位:円)

	安芸高田市	県平均	県内順位
一般	28,487	24,699	5
退職本人	23,465	29,121	18
退職扶養	30,310	24,650	5
全被保険者	28,220	24,817	7

(※県内順位・県内23市町で1人当たり費用額が高い順)