



平成20年度 禁煙ポスターコンクール
最優秀作品(小学4~6年生の部)

健康せきかわ21 いきいきライフ

今年のテーマは

「煙のない健康的な社会づくり」

5月31日～6月6日は禁煙週間

世界保健機構(WHO)では、毎年五月三十一日を「世界禁煙デー」に定め、さまざまなタバコ対策を講じています。

また、日本でもこの禁煙デーを含む一週間を禁煙週間として、毎年テーマを設定し、禁煙・分煙の取り組みを進めています。

クリーンなお店・

事業所づくり

しませんか？

村では、学校や役場、その他の公共施設の禁煙対策を進めていて、現在ではほぼ全ての施設が施設内禁煙として県に登録されています。

これからは、村内の飲食店や事業所などにも禁煙・分煙施設を増やしていきたいと思っています。しかし、「お客さまが喫煙する方だと、言い出せない...」「店の収入減になつたら困る...」「分煙施設にするには多額の経費がかかる...」などの思いで、なかなか進められないというのが現

状のようです。今後は商工会

の会議や、飲食店の皆さんとの話し合い、お客さまへのアンケート等を行い、具体的に取組めることを考えたいと思っています。また、村民の皆さんからも飲食店や小売店などへのご意見・ご要望がありましたらぜひ、お聞かせください。

健康づくり支援店

(禁煙部門)とは？

飲食店などを利用する皆さんに、禁煙・分煙などで健康に配慮した空間の提供を行い、健康づくりを支援する飲食店を「健康づくり支援店」として県が認定するものです。

健康づくり支援店の指定要件(主なもの)

	支援内容	要件
1	終日禁煙実施	施設内すべてにおいて終日喫煙を禁止している。
2	喫煙室設置による完全分煙実施	・施設内に喫煙室を設置し、喫煙室内でのみ喫煙を許可している。 (施設内のその他の場所では禁煙としている) ・喫煙室において、たばこの煙を屋外に排出するために十分な排気風量を有する排気装置(換気扇等)を設置している。
3	禁煙席設置による分煙実施	禁煙席と喫煙席を設け、禁煙席と喫煙席の間に壁があり、禁煙席に煙が流入しない。
4	禁煙タイム設定	禁煙タイムを設定し、禁煙タイム中は施設内すべてにおいて喫煙を禁止している。 昼食時のみ禁煙タイムにするなど。
5	禁煙フロア設置	施設内に禁煙フロアを設置し、禁煙フロア内では喫煙を禁止している。ただし、禁煙フロアは喫煙フロアより下部の階に設置しているものに限る。

上記の1～5のうち、1つ実施しているお店が指定されます。

検診を受けられなかった
方はご利用ください

7月11日(土)の
未受診者検診

- 胃がん検診日と同時実施 -

5月に実施した特定健診と胸部検診を受診できなかった方は、7月11日(土)の午前中に、未受診者検診を実施しますのでご利用ください。



申し込み・問い合わせ先
6月15日(月)までに、住民福祉課
へ連絡ください。 64-1472

健康講座

58

「パーキンソン病」のお話

県立坂町病院 神経内科医長 新井 亜希

神経内科は「脳・脊髄・末梢神経・神経筋接合部・筋肉の病氣」が専門の科です。心の病氣ではなく、脳や脊髄、末梢神経、神経筋接合部、筋肉といった体の部品に不具合が起こる病氣を専門領域としています。

皆さんも一度は耳にしたことがあると思われる「パーキンソン病」は、神経内科の代表的な病氣の一つです。今回は「パーキンソン病」のお話をします。

「パーキンソン病ではないか？」と相談に来られる方がたくさんいらっしゃいます。しかし、パーキンソン病と医学的に診断される方は、現在のところ、人口十万人当たり百〜百五十人前後といわれています。そのことから、「パーキンソン病ではないか」と、心配して受診された方でも、実はパーキンソン病ではない他の病氣であることも多く見受けられます。「パーキンソン病に見えるけれども、実はパーキンソン病ではない病氣」もたくさんあるのです。

パーキンソン病のもっとも代表的な特徴は次の四つです。力を抜いてリラックスしている時に手足が震える、動作がゆっくりになり、動作そのものが少なくなる、筋肉の緊張が高い状態で、関節の曲げ伸ばしの際に抵抗が生じる、体のバランスを崩した時に立ち直りにくい

細胞が少なくなると、制御のための信号が十分に伝わらなくなるため、このような症状が出現します。治療としては、体の動きを適切に制御するための信号を補う働きをする薬を飲む、内服治療が主体になります。（一部で手術を行うこともあります）従って、薬は適切な量を適切な方法で内服し続ける必要があるのです。パーキンソン病の薬は、神経系に直接働きかけるものなので、医師の指示をきちんと守って内服してください。勝手に薬の量を増やしたり、減らしたりすることは非常に危険ですので、必ず医師に相談してください。

あなたに直撃



菅原 茜さん あかね

（下関保育園保育士・村上市）

今年の4月から関川村の保育士に採用された菅原茜さんにお話をお聞きしました。

保育士になろうと思ったきっかけは？

私が保育園に通い始めた頃は、保育園に行くのが嫌で泣いていました。そんな私をいつも笑顔で迎えてくれる先生がいて、卒園する頃には保育園が大好きになっていました。いつか私もその先生のような保育士になりたいと思うようになったのがきっかけです。

関川村で仕事をしてみて、感じたことはありますか？

村民の皆さんがとても優しく、温かく迎えてくれて毎日がとても楽しいです。また、自然が豊かで、その中でのびのびと保育ができるのが、とても素晴らしいと日々感じています。

今、夢中になっているものはありますか？

学生時代にずっとやっていたソフトテニスを、昨年からまた始めました。高校を卒業して以来なのでまだまだですが、試合にも出場したりしていて、とても楽しいです。

村民の皆さんにひと言お願いします。

保育士としてまだまだ未熟ですが、子どもたちの笑顔を力にして頑張っていきます。どうぞ、よろしくお願いします。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
六二 三一一