

健康ニュース

No.54

ACTION!

様々な施設で、

原則屋内禁煙

20歳未満の方は、

喫煙エリアに立入禁止

喫煙室には、

標識の掲示が義務化

屋外、プライベート空間でも

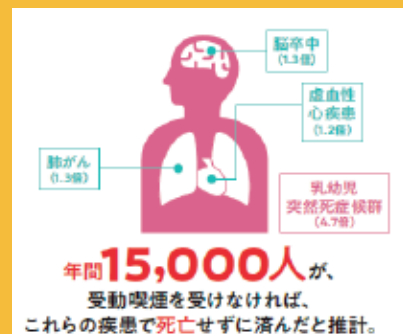
周囲への配慮 を忘れずに！

- 喫煙は、できるだけ周囲に人がいない場所で！
- 子どもや患者等の近くでは喫煙を控えましょう！
- 吸殻のポイ捨てや歩きタバコはやめましょう！
- 受動喫煙を防ぐためにも禁煙にチャレンジを！

知っていますか？たばこの煙と受動喫煙

たばこの煙には約 5,300 種類の化学物質が、その中には約 70 種類の発がん性物質が含まれています。これらの物質は、のどや肺だけでなく血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因となります。がん以外にも慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、虚血性心疾患や脳卒中などの原因となります。

たばこを吸わない人でも、周囲に吸う人がいればたばこの煙にさらされることがあります。他人のたばこから発生した煙にさらされることを「受動喫煙」といいます。たばこの煙から立ち上る煙「副流煙」には喫煙者がたばこのフィルターを通して吸い込む煙「主流煙」よりも多くの有害化学物質が含まれています。



受動喫煙を受けている方の「り患リスク」
(受動喫煙を受けてない方を「1」とした場合)

「加熱式たばこ」ってどんなもの？



「加熱式たばこ」は、たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するたばこ製品。販売開始からの年月が浅いため、紙巻たばこに比べて健康影響が少ないかどうかは、まだ明らかになっていませんが、紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もあり、発がん化学物質などの有害化学物質も数多く確認されております。

禁煙したいあなたへ

「ちょっとやめてみてもいいかも・・・」と思ったなら、ぜひ禁煙にトライしてみましょう！禁煙するのに遅すぎることはありません。今は禁煙外来や禁煙グッズなども充実しています。上手に活用しながら、何度でも気楽な気持ちで取り組んでみてください。



禁煙したい方へ

定期的ながん検診が早期発見につながります

鹿児島市が発行している『いきいき受診券』を使うことで、対象のがん検診が公費負担で受けることができます（一部自己負担有）。

受診する検診によって、**事前予約が必要**ですので、ご注意ください。

- ①各保健センター・小中学校・公民館で受ける場合：**がん検診専用ダイヤル：099-214-5489**
- ②その他の会場（鹿児島市が指定した集団検診を実施している施設または個別検診医療機関）で受ける場合：**検診を受けたい施設へ直接お問い合わせください。**

がんを防ぐための12か条

- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙を避ける
- お酒はほどほどに
- バランスのとれた食生活を
- 塩辛い食品は控えめに
- 野菜や果物は不足にならないように
- 適度に運動
- 適切な体重維持
- ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 定期的ながん検診を
- 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 正しいがん情報でがんを知ることから

（公益財団法人 がん研究振興財団ホームページより参考・引用）

がん検診日程等、詳しくはこちら⇒



実施医療機関や連絡先など、詳しく知りたい方は、鹿児島市保健予防課にお問い合わせください。

電話番号：099-803-6927

市内の保健センター・保健福祉課・長寿あんしん相談センターに

健康づくりのための貸出物品あります！

レクリエーションなどにご利用ください
無料です

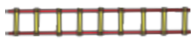
お箸の使い方も上達！
対戦形式でとっても
盛り上がりやすい

からだを動かしながら、
頭も使った
コグニサイズに！

楽しく安全に！大人か
ら子どもまで盛り上がる
こと間違いなし！



豆つかみ
(2セット)



ラダー



ボウリング&
レクゴルフ

●貸出品目の問い合わせ

名称	電話
北部保健センター	099-244-5693
東部保健センター	099-216-1311
西部保健センター	099-252-8522
中央保健センター	099-258-2370
南部保健センター	099-268-2315
吉田保健福祉課	099-294-1215
桜島保健福祉課	099-293-2360
松元保健福祉課	099-278-5417
郡山保健福祉課	099-298-2114
喜入地区保健センター	099-245-3434

名称	電話
中央	099-219-4061
上町	099-219-4815
鴨池南	099-813-0880
城西	099-813-0130
武・田上	099-284-0620
長寿あんしん相談センター	
谷山北	099-284-5320
谷山中央	099-263-6260
谷山南	099-297-5301
伊敷台	099-218-8760
西伊敷	099-295-4007
吉野	099-295-7301

第39回市民健康まつり

日時：令和4年10月30日（日）10時00分～15時30分（受付は15時まで）

会場：西原商会アリーナ（鹿児島アリーナ）

内容：①健康トークショー ②各団体による相談・展示・体験コーナー

お問い合わせ：市民健康まつり実行委員会 事務局（鹿児島市医師会内） TEL 226-3737 FAX 225-6099

どなたでも
参加できます



11月は、鹿児島市の健康づくり月間です！

鹿児島市の各保健センターでは、**健康まつり**が開催されます。詳しくはこちら⇒



鹿児島市運動普及推進員協議会主催による「**正しく安全なウォーキング大会**」もあります。詳しくはこちら⇒



あなたも、この機会に健康づくりに取り組んでみませんか？

健康づくりイベント情報

(令和4年10月から5年3月まで)

以下掲載の健康づくりイベント情報は、鹿児島市健康づくり推進市民会議から情報提供していただいたものをご紹介します。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の情勢に鑑み、内容の変更または中止となる場合がございますので、詳しい内容等につきましては各イベント主催者に直接ご連絡ください。

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
令和4年12月 ～ 令和5年1月	各家庭や保育園、 幼稚園、 児童クラブ等	キッズけんこう チャレンジ	「歯みがき」「朝ごはん」など健康に関する目標を立て、実施した日はチャレンジシートにシールを貼り、1ヶ月間取り組むもの。 ★対象者：小学生以下ならどなたでも ★参加費：無料	鹿児島医療生活 協同組合 健康まちづくり部 TEL：099-260-3532 FAX：099-260-8090
10月12日・26日(水) 11月9日・16日(水) 12月7日・21日(水) 1月11日・25日(水) 2月8日・22日(水) 3月8日・22日(水) 9:30 受付開始 10:00～12:00	勤労青少年 ホーム体育館 (鴨池2丁目 32-30)	中高齢者 体操教室 「らくらく体操教室」	①エアロビクス ②ストレッチ体操 ③脳トレ・太極拳 ④健康生きがいづくり講話 ⑤ラジオ体操など ★対象者：どなたでも参加できます(随時受付) ★参加費：1,000円(月額)	鹿児島県 健康生きがいづくり アドバイザー協議会 TEL：080-5486-3515 FAX：099-268-1030
11月27日(日) 13:00 受付開始 13:15～17:30	鹿児島県民 交流センター	第6回 ノルディック・ ウォーク 県民公開講座	①ノルディックウォークの医学的効果の講座と実技指導 ②城山周辺の体験会 ★対象者：どなたでも(人数制限あり) ★参加料：300円(ポールレンタル費300円) ★事前申込：必要	鹿児島県 ノルディック・ウォーク 連盟 TEL：099-226-0923 FAX：099-226-0346
10月22日(土) 11月19日(土) 12月18日(日) 1月14日(土) 2月18日(土) 3月18日(土) 10:00～12:00	サンエール かごしま2F スタジオ1	産後骨盤の歪み、ネコ背・スマホ首、頭・首・肩こり・腰・膝痛、外反拇趾予防と改善に役立つ全身の歪みを調べて骨盤と体幹を整えるストレッチ	①血流と姿勢改善のストレッチ ②体の歪みの点検法 ③体の歪みを整える骨盤・体幹ストレッチの実技 ★対象者：20名 ★参加料：500円/回 ★前日までに要予約	NPO法人 かごしまネットワーク 会議 健康サポート笑福 TEL：090-4487-5479 FAX：099-265-1344
10月23日(日) 8:30 受付開始 9:00～11:30	鹿児島県立 鴨池補助競技場	県下一周駅伝選手 と一緒に ランニング教室	駅伝チームコーチから学ぶランニング教室 ★対象者：18歳以上の方 ★参加料：1500円 ★事前申込：必要	(公財)鹿児島市 スポーツ振興協会 TEL：099-248-7718 FAX：099-248-7738
10月29日(土) 9:00 受付開始 9:30～13:00	鹿児島市 観光農業公園 (グリーンファーム)	日本遺産ウォーク ～喜入旧麗～	グリーンファーム～喜入旧麗を歩く約8km～ ★対象者：どなたでも ★参加料：1500円 ★事前申込：必要	
令和5年 3月12日(日) 9:00 受付開始 10:00～16:00	西原商会 アリーナ	すぼどん KIDS ワンデースクール	身体動作の基礎を身に付けるエクササイズと多種スポーツ体験教室 ★対象者：小学1～3年生 ★参加料：1,000円 ★事前申込：必要	

開催期日等	会場等	事業名等	内 容	問い合わせ
令和5年 1月15日(日) 9:00 受付開始 9:30～11:30	鹿児島市 健康の森公園	新春たこあげ大会	たこあげを通して、楽しく外で身体を動かしてみませんか。 ★対象者：市民 ★参加費：無料 ★当日参加可	鹿児島市 レクリエーション協会 TEL：090-4993-7135 FAX：099-251-4469
令和4年 10月18日(火) 10:00 受付開始 10:10～11:00	かごしま県民 交流センター 東棟5階 絵画制作室	スロートレーニング & リラックス ストレッチ教室 ～1Dayレッスン～	体力、柔軟性に自信がない方でも、取り組みやすいスロートレーニングとストレッチの教室です。心地よい音楽の中でカラダを動かして癒されませんか？ ★対象者：男女年齢問わず ★参加費：1,100円/回 ★事前申込：必要	NPO 法人 SCC TEL：099-229-4222 FAX：099-229-4173
毎週水曜日 9:45 受付開始 10:00～11:30	県立鴨池 運動公園	からだリフレッシュ 教室	ノルディックウォーキングを中心とした有酸素運動と筋トレや動きづくりを組み合わせた健康体操教室 ★対象者：どなたでも ★参加料：3,300円/月 別途施設使用料 ★事前申込：必要	
令和4年 10月14日(金)	市立科学館 5階宇宙劇場	働きざかりのため のリラクゼーション 講座	①リラクゼーション講話 ②プラネタリウム ③音楽生演奏 ★対象者：市内に住むか、通勤する18歳以上の方 ★参加料：無料 ★事前申込：必要	鹿児島市 保健支援課 TEL：099-803-6929 FAX：099-803-7026
令和5年 2月10日(金)	谷山 サザンホール	ふれあい交流会	医療機関や福祉施設などで社会復帰に取り組む人たちの舞台発表・作品展示など ★対象者：どなたでも ★参加料：無料	

市民会議団体 活動紹介

<NPO 法人 SCC>

体力、柔軟性に自信がない方でも、取り組みやすいスロートレーニングとストレッチの教室です。心地よい音楽の中、リラックスした空間で、ストレッチポールやダンベルを用いて、ストレッチやさまざまなエクササイズを実施します。現在は、50歳代～80歳代の少人数で、楽しく健康づくり、体力づくりを行っています。継続する事で、筋力が上がり、姿勢も良くなります。興味がある方は、是非お問合せください。

スロートレーニング&リラックスストレッチ教室

(毎週火曜日 10:10～11:00 実施)



会員募集

鹿児島市健康づくり推進市民会議は、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる社会をめざし、市民、関係機関・団体が、効果的で一体的な健康づくり運動を推進するために発足しました。市民会議では、さらに取組を推進するため、参加団体を募集しています。詳しくは、下記(事務局)までお問い合わせ下さい。

市民会議だより第54号をお届けいたしました。次号は令和5年3月下旬発行予定です。

発行：鹿児島市健康づくり推進市民会議事務局：鹿児島市保健政策課

問い合わせ TEL：099-803-6861 FAX：099-803-7026

E-mail：kenkodukuri@city.kagoshima.lg.jp



鹿児島市ホームページ



健康ニュース

検索

