



タバコの煙から解放されよう  
～5月31日は世界禁煙デー～



タバコが原因で、毎年約 600 万人が亡くなっています。うち、60 万人以上は受動喫煙が原因です。タバコは、がんや脳血管疾患、心疾患、呼吸器疾患だけでなく、さまざまな病気の危険因子です。喫煙者だけでなく、受動喫煙により周囲の人にも悪影響を及ぼします。

**兵庫県受動喫煙防止条例が制定されました**  
○官公庁や病院、学校の全面禁煙  
○県民の責務として受動喫煙の健康への悪影響について理解を深め、正しい知識を身につけタバコの煙にさらされないようにすること  
○保護者の責務として受動喫煙の健康への悪影響について理解を深め、家庭内はもとより生活全般において、その監督保護する未成年者が受動喫煙を受けることがないようにすること

市では、「健康たんば 21」の重点 5 分野の 1 つとしてタバコ対策を掲げ、健康相談による禁煙の支援や未成年者の喫煙をなくす取組みを行っています。タバコの害をもう一度理解し、タバコのない環境をつくりましょう。

- ★禁煙成功のヒント
- ①禁煙前に自分の喫煙パターンをメモする
  - ②タバコに関するものをすべて捨てる
  - ③口寂しさを和らげる（冷たい水を飲む、ガムをかむ、深呼吸など、代用品を見つける）
  - ④禁煙補助薬を使う（ニコチンパッチ・ニコチンガムは薬局で購入可能）
  - ⑤保険診療が可能な医療機関を利用する

保健師・栄養士による  
健康・栄養相談のご案内



『過ごしやすい季節です。  
今よりもっと体を動かそう！』

★日常生活をアクティブに！  
運動といえばウォーキングやジョギングなど、時間がかかると思いがちですが、日常生活のなかでできることを見つけてみませんか？あなたの生活をふり返ってみましょう。ただし、運動を制限されている方は、医師に相談してください。

< 健康意識レベル **ホップ** >

- ・1週間歩数計をつける
- ・1か月間体重を量る

< 健康意識レベル **ステップ** >

- ・1日に10分以上、はや歩きをする
- ・階段を多く使う
- ・毎日10分軽い筋トレをする
- ・家事をする（掃除機をかける、風呂掃除、子どもと遊ぶ、庭仕事がおすすめ）

< 健康意識レベル **ジャンプ** >

- ・ストレス解消手段が「食べること」「飲むこと」であれば、体を動かすことに変える
- ・季節の風や香りを楽しみながら体を動かす

健康意識レベルがあがると、体にうれしい変化があるよ！

健康課では、たんばすまいるウォーク“毎月第1日曜日は21分間ウォーキングをしよう”に取り組んでいます。詳しくは、市ホームページまたは健康課までお問い合わせください。  
☎ 健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

人間ドック・脳ドックの費用を助成します

国民健康保険・後期高齢者医療に加入のみなさんに、人間ドック・脳ドックにかかる受診料の助成をしています。受診の10日前までに市役所の窓口で申請してください。  
※医療機関への予約は各自で行ってください。  
※集団健診などで特定健診を受診していないなどの要件があります。

- 助成額 / 受診に要した費用の 1/2 以内（上限 25,000 円）
- 受診期限 / 平成 25 年 2 月末
- ※市内で脳ドックを受診できる医療機関はありません。
- ☎ 国保・医療課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 6690

丹波市夜間健康相談ホットライン

フリーダイヤル  
☎ 0120-737-180

【相談時間】午後7時～午前0時

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」6月の当番医

（平日夜間）丹波市午後8時～10時応急診療室（柏原日赤） ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください						（休日昼間） 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
				1 野上壽二 （内 科）	2	3 ㊟ 柳浦敬子 （整形外科）
4 田中 潔 （内 科）	5 保尾道紀 （内 科）	6 長澤 進 （内 科）	7 柏原日赤	8 岩崎良一 （外 科）	9	10 ㊟ 芦田乃介 （内 科）
11 三浦博幸 （内 科）	12 松本好弘 （小児科）	13 平島 頭 （整形外科）	14 柏原日赤	15 中澤 敏 （内 科）	16	17 ㊟ 里 博文 （皮膚科）
18 中川泰洋 （内 科）	19 宮崎直之 （外 科）	20 久保田孝則 （内 科）	21 柏原日赤	22 田中庸生 （外 科）	23	24 ㊟ 竹田淑恵 （内 科）
25 塩見壮司 （外 科）	26 高見寿美 （小児科）	27 芦田 孔 （内 科）	28 柏原日赤	29 野上壽二 （内 科）	30	

※休日応急診療所へ来院前には ☎ 72 - 2480 までお電話を。

☎ 72 - 2255

網かけの㊟印は休日診療所で受診してください。

※当番医は変更になることがあります。また、診療はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部（☎ 72 - 2255）まで。

みんなで守ろう！  
地域医療 HP