

しずおか健康長寿財団

だより 21

第4回『ふじのくに 健康づくりポスター・標語コンクール』作品募集

広く県下の小・中・高等学校・特別支援学校の児童・生徒の皆さんから健康に関するポスターと標語を募集します。コンクールへの応募を契機に「食」の楽しさ・大切さ、健診の重要性などを知っていただき、学校から家庭・職場へと健康づくり運動を推進します。

第4回ふじのくに 健康づくり ポスター・標語コンクール

【テーマ】

- ①食育：家族や仲間と楽しむ食事
 - ②健診(検診)：私のため、僕のために受けて健康診断
- ※ポスターの部・標語の部は学年を問わず2つのテーマから選択可

【対 象】

テーマ①②とも、県内在籍の小学生・中学生・高校生、特別支援学校の児童・生徒

【応募方法】

締切 9月5日(火)
ポスターの部は作品の裏面、標語はハガキに氏名、学校名、学年、住所、電話番号を記入し、郵送してください。(学校でまとめる場合は、氏名、学年)

【応募・問合せ先】

公益財団法人しずおか健康長寿財団 (しずおか健康いきいきフォーラム 2 1)
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70
TEL：054-253-4221 FAX：054-253-4222
Email：ikiiki21@sukoyaka.or.jp

(参 考) 第3回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール最優秀作品 (県知事賞)

ポスターの部



日本大学三島高等学校
池澤 翠さん



浜松市立南部中学校
山本 みあさん



浜松市立奥山小学校
沖田 まいさん



沼津市門池小学校
西明 惺人さん

標語の部

「おいしいね」その一言で またおいしい 静岡市立清水第七中学校 白砂 翔平さん
健診は あなたを守る サポーター 浜松市立佐藤小学校 登 柊祐さん

◎『熟年メッセージ』の作品を募集します

熟年となった今だからこそ挑戦してみたいことや次の世代につなげたいあなたの経験などを人生の語り部として発表してみませんか？

対 象 者	静岡県内に居住し、ご自分を熟年だと思う方 グループも可 (2人～5人)
テ ェ マ	自由です。「次世代に伝えたいこと」「これから挑戦したいこと」など、何でも可能です。
応募形式	文章 (2,000字以内)、音声・映像 (10分以内) で発表ください。
応募締切	平成29年 9月30日 (土) ※当日消印有効です。



- 1 位 (グランプリ)：1 個人又は団体 (賞状、副賞10万円)
2 位 (準グランプリ)：1 個人又は団体 (賞状、副賞 3 万円)
3 位：1 個人又は団体 (賞状、副賞 2 万円)
はつらつ賞：5 個人又は団体 (賞状、副賞 3 千円相当の商品カード)

【お問合せ先】 公益財団法人しずおか健康長寿財団 Tel 054-253-4221

受動喫煙



鶴見 日佳理
浜松健診センター
保健師

たばこを吸わない人が、他の人のたばこの煙を吸い込んでしまう「受動喫煙」。近年、多くの施設や公共の場で、分煙や全面禁煙が進められ、受動喫煙に対して高い意識をお持ちの方も多いと思います。

しかし、気を付けていても、意外なところで受動喫煙が成立している可能性があります。



●ペランダで吸うから大丈夫、は間違い

吸い終わった直後 4～5 回までの息には、たばこを吸っている時とおなじくらいの有毒ガスが含まれています。ですから、そのまま部屋に入れば、たばこの有害成分と一緒に持ち込まれることになります。息に含まれる有毒ガスをゼロにするには、40 分間以上の深呼吸が必要です。

●サードHANDSモーキング (三次喫煙) とは

たばこを吸っている人は臭いでわかるものです。それは、たばこの煙が髪の毛や衣服にしみ込んでいるためです。

現在では、このたばこのにおい成分にも、発がん物質が含まれていることがわかっています。受動喫煙は、二次的な喫煙という意味でセカンドHANDSモーキングと英語でいいます。これに対して、喫煙者が身に着けているものなどから発せられるたばこのにおいを吸うことをサードHANDSモーキング (三次喫煙) といい、実験室レベルでは有害性が確認されています。



●喫煙の習慣は、ニコチン依存症という病気です

もし、あなたが、ご自身と周囲の人たちの健康のためにたばこをやめたいと思いながら、なかなか実行できないとしたら、それはあなたの意志が弱いためではありません。たばこの煙に含まれるニコチンは、麻薬にも劣らない強い依存性をもっています。喫煙習慣の本質はニコチン依存症という病気なのです。

●あなたに合う禁煙方法を探しませんか？



禁煙は自力で行うこともできますが、禁煙補助薬を用いてニコチン離脱症状を抑えながら禁煙する方法もあります。一定の条件を満たせば、保険で禁煙治療を受けることができますので、気軽に医師に相談してみてはいかがでしょうか。

●禁煙についてより詳しく知りたくなったら

ネットでさまざまな情報を得ることができます。以下のサイト等を参考にしてみてください。

お医者さんと禁煙をサポートするためのサイト「すぐ禁煙.jp」
www.sugu-kinen.jp

保険がきく医療機関のリスト
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



これでなくっ茶 やさしさのブレンド
活命茶

薬中北

かつめいちゃ

販売協力会社 / 中北薬品株式会社
名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 油伊ビル

販売者 / <お問い合わせ先> 有限会社キスラ
名古屋市中区天塚町4丁目66番地 TEL (052) 528-5567



名古屋城本丸御殿
復元を応援します。

なかきたオンラインショップ 検索